CLAUDIA SCHĂFER

Stiistsu Masajul cape vindeca

Forţa blândă pentru un plus de energie

CUPRINS:

Cuvânt înainte.

Pe lângă acupunctura, care este o metodă de

„» iecare experimentată, în lumea occidentală se impune n ce în ce mai mult tehnica Shiatsu. Deoarece niciuna

1 iie cele două metode de tratare nu cere elemente liare sau acestea sunt minime, punerea lor în practică irge rapid şi fără probleme.

Metoda japoneză Shiatsu (shi=degete şi ateu=apăsare) mu la bază acupunctura şi presopunctura chinezească şi se întemeiază pe aceleaşi principii energetice şi fiziologice.

Avantajele autotratării sau tratării altei persoane constau în prevenirea sau încetinirea evoluţiei bolii, în uşurinţa aplicării fără riscuri pentru sănătate, în lipsa «Iedelor secundare chiar şi în cazul aplicării îndelungate şi în claritatea cu care sunt definite punctele asupra cărora se ncţionează.

Prin această carte autorul urmăreşte să vă familiarizeze cu această ştiinţă a vindecării şi să vă determine să utilizaţi tehnica Shiatsu.

Caracteristici ale medicinei Extremului Orient.

Concepţia de ansamblu.

Omul este considerat în medicina Extremului Orient o ‘itate complexă. Se porneşte de la concepţia că între linele interne, organele senzoriale şi alte ţesuturi ale (pului (pielea, muşchii şi oasele) există o corelaţie.

Ubtervaţie:

Oricărui organ sau îi revine o funcţie în corp.

Grupă de organe.

De exemplu inima şi vasele sangvine ţin de circulaţia aftngelui. Ficatul şi rinichii reglează metabolismul, ’stomacul ţi intestinul realizează digestia. Prin aceste funcţii organele ie ajută reciproc la îndeplinirea sarcinilor specifice.

Totuşi organele se şi frânează reciproc, pentru că, printre altele, ele au nevoie de acţiunea altor organe şi de energia lor pentru a-şi îndeplini funcţiile proprii. Datorită acestei interdependenţe între organe, care se realizează prin acţiunea comună a sângelui (Qi) şi meridianelor, se formează un echilibţp în interiorul corpului omenesc între stimulare şi restricţionare.

Observat/e:

Dacă acest echilibru se pierde, ca în cazul îmbolnăvirilor, nu suferă doar un organ, ci şi alte organe pot fi, de asemenea, afectate mai devreme sau mai târziu.

Masajul tămăduitor.

Datorită faptului că organele se află într-o strânsă legătură atât atunci când sunt sănătoase, cât şi în caz de boală, în timpul examinării, diagnosticării şi terapiei se va realiza o analiză completă a întregului organism.

Observaţie:

Medicina Extremului Orient nu priveşte organele, sistemele sau îmbolnăvirile în mod izolat.

Se va realiza o diagnosticare completă şi o tratare corespunzătoare.

Menţinerea sănătăţii prin prevenire.

Medicina Extremului Orient consideră prevenirea foarte importantă, la fel ca şi tratarea timpurie. Printr-un comportament cumpătat, influentele negative asupra sănătăţii pot fi contracarate. Trebuie să ne adaptăm mediului natural înconjurător. Să ne îmbunătăţim rezistenţa corpului şi să evităm posibilii factori de îmbolnăvire. A se avea în vedere:

Observaţie:

Echilibrul psihic.

Antrenamentul fizic.

Viaţa echilibrată.

Alimentaţia sănătoasă.

Tratarea timpurie a bolilor.

Bazele medicinei Extremului Orient.

Concepţia despre om şi natură.

Din cele mai vechi timpuri asiaticii au văzut o relaţie u cosmos şi om.
Organismul uman este, conform concepţiei siatice, o reprezentare micşorată a Universului.
Procesele ce se desfăşoară în interiorul organismului mimn şi care sunt deseori vizibile prin apariţia bolilor, sunt tiftns legate de modificarea celor cinci elemente imordiale (Lemnul, Focul, Pământul, Metalul, Apa).
Oasta înseamnă că omul nu poate fi separat de natură, ci iin parte componentă a ei şi se află într-o strânsă legătură i Universul.
Observaţie:
Natura ca macrocosmos şi omul ca microcosmos se supun aceloraşi legi.
Cele cinci elemente.
Cele cinci elemente sunt: Lemnul, Focul, Pământul, Metalul şi Apa.
Aceste elemente se află într-un raport de susţinere şi completare reciprocă, dar, în acelaşi timp, se pot distruge.
Masajul tămăduitor.
Conform interpretării medicinei tradiţionale, cele cinci elemente se susţin reciproc în ordinea amintită.
Dar ele se pot afla şi în opoziţie: polul opus al focului este metalul, iar polul opus al pământului este apa. Metalul şi lemnul se exclud reciproc la fel ca şi apa cu focul sau focul cu pământul.
Yin şi Yang.
Yin şi Yang se găsesc atât în Univers, cât şi în organismul uman în mai multe forme.
Observaţie:
Aceste două forme de energie opuse constituie, împreună, o energie primordială, menţinând astfel echilibrul.
Acest echilibru se manifestă în armonia din Univers şi se bazează pe acţiunea celor două forţe complementare şi în acelaşi timp opuse. Aceste forţe acţionează şi în interiorul omului, realizându-se astfel legătura dintre om şi Univers.
Observaţie:
Armonia dintre cele două forţe se păstrează cu ajutorul energiei corpului omenesc.
Bazele medicinei Extremului Orient.
Dacă fluxul energetic este blocat într-un anumit punct *’ organismului uman se produce un dezechilibru, care are i urmare îmbolnăvirea. De asemenea, un surplus sau o iuare a uneia din cele două energii ale Yin şi Yang ifică fluxul energiei. Boala ce apare în acest moment întotdeauna expresia perturbării echilibrului energetic.
I ‘i‘*0rvaţie:
Simbolic sunt comparate cele două forme de nergie Yin şi Yang cu pământul şi cerul.
Cerul este masculin, călduros, uscat, luminos, el se «HA sus şi oferă. Pământul este feminin, rece, umed, întuiwcos, se află jos şi primeşte. Acest

principiu masculin-femlnin acţionează şi în corpul omenesc sub forma celor ilnuă forţe.

Organele, funcţiile corpului şi părţi ale sale sunt oiiontate cu o forţă diferită către Yin şi Yang. Organele pnsive, de acumulare, ca plămânii, splina, rinichii, ficatul şi inima sunt influenţate într-o măsură mai mare de către Yin, Iar organele active ca stomacul, intestinul gros, intestinul aubţire, vezica şi bila sunt subordonate Yang-ului. Prin reliefarea uneia sau alteia dintre cele două forţe primordiale In zona diferitelor organe, apare o tensionare ce conduce la npariţia fluxului energetic prin care se realizează echilibrul.

Un exemplu semnificativ în acest sens este cel al Ilerberii şi îngheţării apei. Apa, prin încălzire, este adusă In punctul de fierbere şi transformată în aburi; în acest moment există un surplus de Yang. Dar, dacă apa este transformată în gheaţă prin îngheţare atunci există un minus de Yang. Yin este o forţă ce stăpâneşte recele şi liniştea.

Observaţie:

Tot ceea ce reprezintă viaţă se exprimă prin energie.

Fenomene – Yang cer soare zi vară masculin cald în exterior luminos neliniştit tare nemăsurabil expansionist energie.

Fenomene – Yin pământ lună noapte iarnă feminin rece în interior întunecat liniştit moale măsurabil receptiv materie.

Shiatsu şi meridianele.

Observaţie:

În medicina Extremului Orient există douăsprezece meridiane principale.

Bazele medicinei Extremului Orient.

Cele şase meridiane Yang pornesc de sus în jos, cer spre pământ şi cele şase meridiane Yin se leilflşoară de jos în sus, de la pământ spre cer.

Obtorvatie:

Aceste meridiane au atât lungimi, cât şi puncte peciale de evidenţiere diferite.

În afară de acestea există opt meridiane speciale şi o itrle de meridiane auxiliare, prin intermediul cărora toate otlelalte meridiane se află în legătură.

Funcţiile meridianelor.

Energia din corpul omenesc circulă într-un circuit închis, comparabil cu circuitul sangvin.

Observaţie: „Recipientele” cu energie sunt reprezentate de meridiane, pentru că ele sunt asemuite cu meridianele globului pământesc care merg de la un pol la celălalt.

Cele douăsprezece meridiane principale sunt cele mai importante căi energetice. Ele pornesc de la un organ activ sau pasiv şi sunt denumite după numele acestui organ. Fluxurile energetice ale stomacului, intestinului mibţire, intestinului gros, bilei, vezicii urinare şi ale celor trei încălzitori sunt Yang, pentru că aceste organe se află în

legătură cu mediul înconjurător şi produc energie activă. (Cele trei reprezintă legătura dintre cele trei organe care reglează apa în organism, respectiv plămânii, splina şi rinichii, „încălzitorul triplu” nu este un organ

independent, ci un sistem ce susţine diferitele organe.) Organele pasive ca plămânii, inima, circuitul sangvin, splina, ficatul şi rinichii reprezintă punctele de pornire ale celorlalte şase căi energetice principale; acestea sunt meridianele Yin.

Observaţie: în mare, întregul sistem al meridianelor este Yang, pentru că în comparaţie cu sistemul organelor se află mai aproape de suprafaţă.

Prin intermediul meridianelor Yang se realizează legătura capului cu mâinile şi picioarele. Iar meridianele Yin pornesc de la torace către membrele inferioare şi superioare.

Observaţie:

Toate meridianele principale sunt poziţionate atât în partea dreaptă, cât şi în partea stângă a corpului după principiul oglinzii.

Există o cale exterioară, la suprafaţa corpului şi una interioară, care duce la un anumit organ, după care este denumit meridianul.

Luând în considerare funcţiile comune, cele şase meridiane Yang şi cele şase meridiane Yin, pot fi grupate în trei perechi.

Bazele medicinei Extremului Orient fc> Tae Yang.

Meridianul intestinului subţire care se întinde de la mftnft la picior şi meridianul vezicii care leagă capul de l* lor t> Tae Yin.

Meridianul splinei, care face legătura capului cu H» itu: ele şi meridianul plămânilor, care se întinde de la towce până la mână.

Fc> Chao Yang.

Meridianul celor trei încălzitori, care se desfăşoară de l* mană până la cap şi meridianul bilei qe face legătura «Unire cap şi membre.

> Chao Yin.

Meridianul rinichilor, care se desfăşoară de la picior la turnee şi meridianul inimii care face legătura între torace şi membrele superioare.

Q Yang Ming.

Meridianul intestinului gros, ce leagă mâna cu capul, ţi meridianul stomacului, ce face legătura între cap şi picior.

O Tsitie Yin.

Meridianul ficatului, ce leagă piciorul cu toracele şi niniidianul circuitului sangvin, care face legătura dintre ii nuce şi mână.

Obtervaţie:

Apărarea exterioară a corpului este realizată de către cele trei perechi de meridiane Yang. Zona de apărare interioară este realizată de către cele trei perechi de meridiane Yin.

Masajul tămăduitor.

Perechea de meridiane Tae Yang realizează legătum cu mediul înconjurător şi va fi prima pereche supusa atacului energiei patogene a mediului înconjurător. După ea urmează perechea Yang Chao Yang şi Yang Ming.

Zona Yin este adusă în strânsă legătură prin intermediul perechii de meridiane Tae Yin, cu Yang Ming. În interiorul corpului se deschide’Cftao Yin, legătura dintre Tae Yin şi Chao Yin este preluată de perechea medie Yin TsnJe Yin.

În cazul unei îmbolnăviri apărute datorită unor energii naturale cauzatoare de boli, trebuie întâi verificată pătrunderea bolii în sistemul imunitar. Abia apoi energia poate fi transmisă mai departe cu ajutorul presiunii degetelor. Datorită faptului că cele douăsprezece meridiane principale nu sunt suficiente pentru a umple cu energie întregul ţesut, există şi alte căi secundare. De la un punct Lo al unui meridian principal porneşte o legătură către un punct Lunn al unui alt meridian principal.

Există o excepţie în cazul meridianului plămânilor şi bilei. Aici, cea mai lungă legătură este către meridianul intestinului gros şi al ficatului.

Întotdeauna însă sunt cuplate un meridian Yang cu un meridian Yin. De la punctele Lo ale meridianelor porneşte cea mai lungă legătură către organul corespunzător.

Bazele medicinei Extremului Orient.

Alte căi secundare alimentează muşchii şi tendoanele miorgie dinspre meridianele principale.

Meridianele auxiliare formează legături Yin-Yang în „precum mâinile, picioarele şi organele intermediare. Iicentrale reprezintă centrul de coordonare a tuturor irilor laterale.

Iorvatie:

Prin aceste căi de energie numite meridiane minune circulă energia primordială sau moştenită, senţială vieţii şi care nu poate fi înlocuită.

Aceasta alimentează organele minune care, datorită luncţiei lor, sunt atribuite organelor de acumulare, dar din punct de vedere al alcătuirii lor se apropie de organele goale. Organele minune sunt sistemele de organe, scheletul, circuitul sangvin, sistemul ficat-bilă, organele «miale şi sistemul nervos central.

Ştiinţa vindecării Extremului Orient cunoaşte: Q 12 meridiane principale O 6 meridiane Yang O 6 meridiane Yin Q 8 meridiane auxiliare Q alte meridiane secundare.

Astăzi meridianele pot fi stabilite cu ajutorul măsurătorilor bioelectrice.

Bazele tehnicii Shiatsu.

Shiatsu, tehnica japoneză de vindecare prin masaj, se realizează cu ajutorul mâinilor, mai exact a degetelor şi palmelor, pentru a înlătura încordarea. Se doreşte recâştigarea echilibrului între corp şi suflet şi activarea forţelor de autovindecare.

Observaţie:

Mâinile sunt puncte de contact pentru transferarea energiei. Prin^ aplicarea tehnicii Shiatsu este tratat întregul corp. Întreaga atenţie este concentrată asupra vârfurilor degetelor.

_l.

În cazul tratării unei alte persoane se observa imediat cât de puternică trebuie să fie apăsarea în punctele respective. Cel mai indicat lucru îl reprezintă găsirea unei căi de mijloc între plăcere şi durere uşoară.

Observaţie:

Cu cât este mai mare încordarea, cu atât mai puternică este apăsarea.

Se pot deosebi în general trei nivele de apăsare. Apăsarea uşoară se foloseşte pe partea din faţă a corpului, pe părţile laterale ale gâtului şi pe partea inferioară a abdorrienului. Prin apăsarea moderată se tratează capul şi stomacul. Apăsarea puternică este indicată pentru părţile din corp cu muşchi puternici.

Bazele tehnicii Shiatsu.

Tratarea altei persoane cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Pentru o tratare completă a altei persoane cu ajutorul tehnicii Shiatsu este nevoie doar de o pătură, o pernă, podeaua sau un pat.

Observaţie:

Poziţia faţă de persoana tratată trebuie să permită ca mâinile celui ce tratează să fie întinse. Acest lucru înlesneşte dozarea corectă a presiunii corespunzătoare fiecărei părţi a corpului.

Cel mai des.

— Aplicarea metodei se realizează cu ajutorul degetelor mari. Punctul prin care se realizează apăsarea se află exact sub rădăcina unghiei degetului mare. Acolo unde apăsarea trebuie să se aplice pe o suprafaţă mai mare, se folosesc ambele degete mari. Acestea trebuie să se atingă şi să formeze împreună un unghi de aproximativ 45 de grade.

Observaţie:

Metoda de tratare prin folosirea ambelor degete mari se aplică în cazul părţii superioare a capului şi în părţile laterale ale braţelor şi picioarelor.

Când se apasă cu toată palma, punctul de realizare a presiunii se află în mijlocul palmei. Degetele vor fi complet întinse atingând suprafaţa tratată.

Masajul tămăduitor.

Observaţie:

Cu ajutorul întregii palme este tratată zona stomacului, suprafeţe mai mari ale spatelui, precum şi zona abdomenului.

Autotratarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Majoritatea exerciţiilor se realizează cel mai bine în poziţia aşezat, în acest caz este aproape imposibil să se obţină nivelul de presiune exact cu mâinile întinse.

Observaţie: în cazul autotratării coatele sunt ridicate pentru a se afla pe direcţia de apăsare, având ca scop poziţionarea forţei în antebraţ. La acţionarea asupra punctelor din zona capului coatele trebuie îndreptate spre exterior.

În anumite puncte se recomandă tratarea prin folosirea a două sau trei degete. Astfel, suprafaţa de aplicare este mărită.

Observaţie:

În cazul autotratării degetele trebuie să fie uşor îndoite, iar apăsarea se va realiza cu buricul degetului şi nu cu vârful.

Bazele tehnicii Shiatsu.

Intensitatea apăsării depinde de propriile senzaţii. Se imediat cât de tare trebuie apăsat.

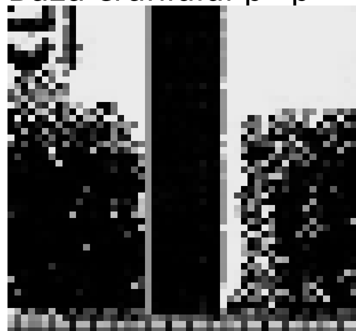
1 ‘ftM/vaf/e:

Se urmăreşte însănătoşirea, eliminarea încordării şi destinderea corpului. Aplicarea regulată a cestei tehnici este foarte importantă. Se recomandă tratarea preventivă de trei până la patru ori pe ăptămână, 15-20 de minute.

Ideal este ca autotratarea să se realizeze din poziţia iş «/at pe un scaun sau pe podea. Dacă staţi pe un scaun,

„» li grijă, ca picioarele să fie pe podea iar spatele să stea.

Baza craniului p^p^^



Prelungirii craniului. Atingeţi cu degetele arătător şi mijlociu uşoara crestătură de la căpătui superior al gâtului, imediat sub baza craniului. Acolo apăsaţi mai tare cu degetele. Se va apăsa de trei ori câtjşjrj secunde cu mici pauze.

Punct de apăsare la baza craniului.

Autotratare.

Muşchii gâtului.

Tratare:

Puncta da apăsare la muşchii gâtului

\u351? Ezaţi ambele mâini pe^muşchii poziţionaţi lungul gâtului. Palpaţi cu degetele arătător şi mijlocii* dunga cea mai de sus a gâtului. Apăsaţi în acelaşi timp, pentru trei secunde. După o pauză înaintaţi cu degetele aproximativ două lăţimi de deget mai jos şi apăsaţi din nou. Înaintaţi în acelaşi ritm din ce în ce mai jos, până la nivelul umerilor.

Masajul tămăduitor.

Partea superioară a capului.

Tratare:



Cu degetele arătător, mijloci şi apăsa, întotdeauna în acelaşi timp, în Degetele se vor aşeza în linie dreaptă la o di! $jnfă>j& câte două lăţimi de deget. Prima linie se află exact pe mijlocul capului pe direcţia nasului. Apăsarea moderată spre puternică durează trei secunde. Liniile următoare sunt paralele cu prima linie, la o distanţa de două lăţimi de deget, în total se va apăsa de trei ori câte trei secunde.

Puncte de apăttWBVpartea «uparloară a capului.

Autotratare.

Umerii şi spatele.

Imtittc:

Puncte de apăsare în zona umerilor.

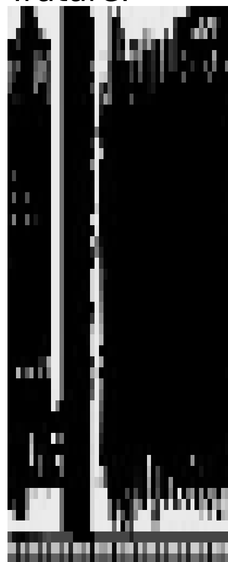
Cu degetele mijlociu şi inelar de la mâna stângă iipaţi muşchii de la umărul drept în sus spre gât. La natatea drumului se observă un punct care reacţioează la apăsare, în acest punct îşi au originea cel mai losea crampele musculare Acest punct sensibil se apăsa de trei ori câte trei secunde. Repetaţi exerciil şi la umărul stâng.

Masajul tămăduitor.

Autotratare.

Partea superioară a spatelui în cazul autotratării spatelui, va fi mai dificil, pentru cfi este necesară o anume mobilitate a încheieturii umărului pentru a atinge punctele de apăsare din această zonă Dacă acest exerciţiu vi se pare prea dificil, rugaţi o altei persoană să vă ajute. Mai important decât orice altceva este să nu vă încordaţi în timpul exerciţiilor.

Tratare:



Aşezaţi-vă cu spatele drept pe un scaun, fără | vă sprijini. Duceţi mâna stângă peste umărul drept cât mai jos pe spate. Acolo se găseşte un jKfriet, %o lăţime de deget de coloana vertebrală. Apisaţl acist punct pentru trei secunde, iar apoi mergeţi ţtaâ lâţhfii de deget mai sus în direcţia umărului pteă la următorul punct. Aşa se conţină de-a lungul unei linii de jos în sus. Pe această linie fiecare punct este >ăsat puternic timp de trei secunde.


Începeţi din nou din punctul cel mai de jos al atelui, la care puteţi ajunge, la trei lăţimi de dejei de.‘ coloana vertebrală, pe o linie paralelă cu primi > Pe partea stângă a spatelui se repetă jg^egul şir de exerciţii.

Puncte de apăsare pe partea superioară a spatelui.

Masajul tămăduitor.

Partea inferioară a spatelui a spatelui.

Autotratare.

Acest exerciţiu poate fi realizat de unul singur. Tot în ‘ aşezat, se apleacă uşor partea superioară a ilui în fată.

Se aşază ambele mâini pe partea dreaptă şf i stângă pe oasele şoldului. Degetele mari se afle distanţă de trei lăţimi de deget de coloane) rală. În aceste puncte se va apăsa de trei or rei secunde. Apoi mergeţi încă trei lăţimi de deget! Exterior şi apăsaţi din nou trei secunde de câtel i. Ultimul punct se află la trei lăţimi de deget mai| i va fi, de asemenea, apăsat câta trei secunde, J* «2,

Zona lombară.

În timpul efectuării ultimului exerciţiu de tratare a im, trebuie să staţi în picioare, pentru a avea corpul

11 c:



Se începe din partea dreaptă a spatelui. Pal degetele arătător şi mijlociu coccisul. Aici se*fâ isa timp de două secunde, imediat lângă coloana tebrală. Apoi mergeţi două lăţimi de deget mai sus ipăsaţi din nou. Continuaţi până ajungeţi ia talie. Pe tea din stânga a spaMise va proceda la fel.

„ * vtMmmmlffismm&tmiiit, ‘

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare în zona lombară 30

Autotratare.

Faţa.

În următorul paragraf se va descrie tratarea feţei, ciţlu pentru care trebuie să vă aşezaţi din nou comod.

«rr.

Puncte de apăsare pe frunte.

Jepâlmţâ uşor mâinile şi aşezaţi degel) r, mijlociu şi inelar între rădăcina părului şi b| ii. Apăsaţi moderat de trei ori câte trei secur iţi cu degetele spre exterior până la o t| iară între mijlocul sprâncenelor şi rădăc i. Apăsaţi şi aici în acelaşi mod. La sfârşiî| râ linia dintre capetele sprâncenelor şi rădăc f ului, totâa fel, de trei ori câte trei secunde.

Masajul tămăduitor.

Ochii.

Acum a venit rândul ochilor. Punctele de apăsări corespunzătoare se află pe marginea interioară a orbitelor Ambii ochi vor fi trataţi simultan, cel stâng cu mâna stângA iar cel drept cu mâna dreaptă.

Observaţie:

Puncte de apăsare în zona ochilor.

Dacă purtaţi lentile de contact, îndepărtaţi-le înainte de începerea masajului.

Autotratare.

Se depărtează degetele arătător, mijlociu şi i de la ambele mâini şi se aşază pe marginea nioară a orbitelor. Degetul inelar trebuie să fie n aproape de nas. Ţinând ochii închişi se apasă cu vârfurile degetelor spre partea superioară a linii orbitelor.

După trei secunde de apăsare se aşază degetele i mai adânc pe pleoapele închise. Aici apăsaţi uşor locunde. În continuare se apasă mai jos

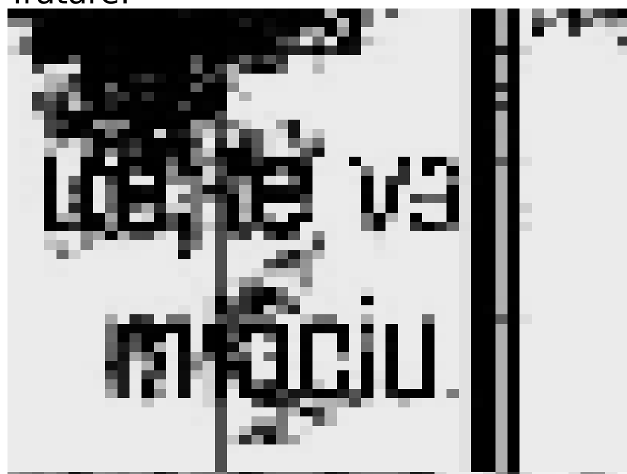
către (jlnea interioară a orbitelor. Degetele se curbează r, pentru a avea o acţiune mai bună.

Tâmplele.

Puncte de apăsare la tâmple h.

Masajul tămăduitor.

Tratare:



ŢŁgcJ°” W^” f*- „-

Tratarea tâmplelor, descrisă în continue realiza simultan cu degetele arătător şi Punctul de apăsare din zona tâmplelor se simâ|^ o adâncitură uşoară. Se apasă moderat de trei owitfe trei secunde.

Obrajii.

Puncte d «apăsare m zona obrajilor în următoarea zonă tratată se află obrajii, respectiv zona nasului şi a osului molar.

Autotratare



U degetul arătător slrapasă pentru ^Inea exterioară a nasului. De acolo se lăţime de deget spre exterior şi se apa aartea plată a osului molar. Pentru urifŞfoarea ‘naintaţi către exterior cu două lăţimi de deget, regulat timp de trei secunde.

Gura şi bărbia.
Ultima zonă tratată a feţei cuprinde gura şi bărbia.
Puncte de apăsare în zona gurii.
Masajul tămăduitor.
Tratare:





Se vor apăsa patru puncte din jurul gu/ii. Început se atinge cu degetul arătător un^unct între nas şi buza superioară, Apoi s$ fA degetele arătătoare de la mâna dreafff’şâsimultan, un punct aflat la două lâţimf’ote depărtare de colţul gurii spre obraz.



Al patrulea punct se află între buza inferioară şi vârful bărbiei şi va fi apăsat moderat tot timp de trei secunde. Un alt punct de apăsare se află sub partea din faţă a maxilarului inferior. Acesta se va a” moderat de trei ori, cu degetul mare, de jos în sus, Puncte de apăsare în zona bărbiei.

Autotratare.

Gâtul.

De la cap înaintăm spre gât.

Irr.

Acolo unde se împreunează ulei, există un punct care va fi apăsat cu degetu or, în direcţia osului, în nici un caz nu se i înspre gât. Apăsarea va fi moderată şi se vg a de trei ori câte trei secunde.

Punct de apăsare pe gât.

După partea din faţă a gâtului, trecem la părţile laterale. Aici nu se urmăreşte apăsarea anumitor puncte, ci «întregii zone, cu mişcări uşoare spre moderate.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Se aşază degetele arătător şi mijlociu, ^ şi de alta a gâtului, sub maxilar, lângă superioară a traheei. Se va apăsa pe muşchi uşoT de două secunde. Mai departe, mergeţi cu de-a lungul gâtului, în direcţia umerilor. Se va apăsa’âot timpul uşor câte două secunde. Când aţi ajunsJa umeri, întoarceţi-vă spre maxilar, dar puţin mai în spate, spre ureche, în ultima parte, linia tratată va fi chiar sub ureche.

Puncte de apăsare în zona laterală a gâtului l©?’ in‘:

Autotratare.

Picioarele.

Continuăm cu tratarea picioarelor. Următoarele exert-iţit privesc piciorul drept până la talpă. Când terminaţi fante exerciţii, repetaţi-le şi pentru piciorul stâng.

Puncte de apăsare pe partea din faţă a coapsei începlpde la coapsă. Se aşază vârfurile deger mari în cel mai înalt punct al piciorului pe partea faţă, în timp ce degetele celelalte cuprind uşor Iile laterale ale coapsei. Se lucrează pe o linie qinară, până la rotulă, lăsând întotdeauna două ni de deget între punctul apăsat anterior şi lâtorul. Se apasă timp de trei secunde în fiecare iot.

Masajul tămăduitor.

Tratare:



Următoarea linie care se va î partea interioară a coapsei şi se întind, interioară a încheieturii genunchiului. Depfe ‘fi aşezate unul lângă altul în punctul%id%j -Apăsarea durează trei secunde, iar distanţa „di puncte este de două lăţimi de deget.

Puncte de apăsare pe partea interioară a coapsei.

Autotratare.

Pe gambă există trei linii, două pe partea din faţă şi e muşchi.

I re:

Punctele de pe partea din faţă a gambei se află

0 parte şi de alta a tibiei, exact de la genunchi până icirtea superioară a gleznei. Se aşază degetele mari rte apropiate, chiar sub genunchi, sub proeminenţa

1 Celelalte degete cuprind piciorul lateral. Se va i sa puternic timp de trei secunde, apoi se va înainta ia lăţimi de deget mai jos şi se va apăsa din nou. Imul punct de pe linia imaginară se află pe marginea orioară a osului, în partea de sus a gleznei. Pe linia i partea interioară a tibiei, se începe tot de sus, de > încheietură. Se aşază ambele degete mari în cel u de sus punct de pe linie şi se va înainta cu câte uă lăţimi de deget, până la partea interioară a znei. Durata şi forţa apăsării sunt identice cu cele de linia exterioară. Pe linia de pe muşchi se procează la fel. Ambele degete mari se aşază pe partea orioară a genunchiului, iar celelalte degete cuprind lorul. Linia se află exact pe mijlocul muşchiului, până osul călcâiului. Apăsarea va dura tot trei secunde, iar >tanţa dintre puncte va fi de două lăţimi de deget.

i

!

Puncte de apăsare pe partea din faţă a gambei}

Pentru următoarea şedinţă de tratare, aşezaţi-vă comod pe un scaun. Piciorul drept se va aşeza pe genunchiul stâng.

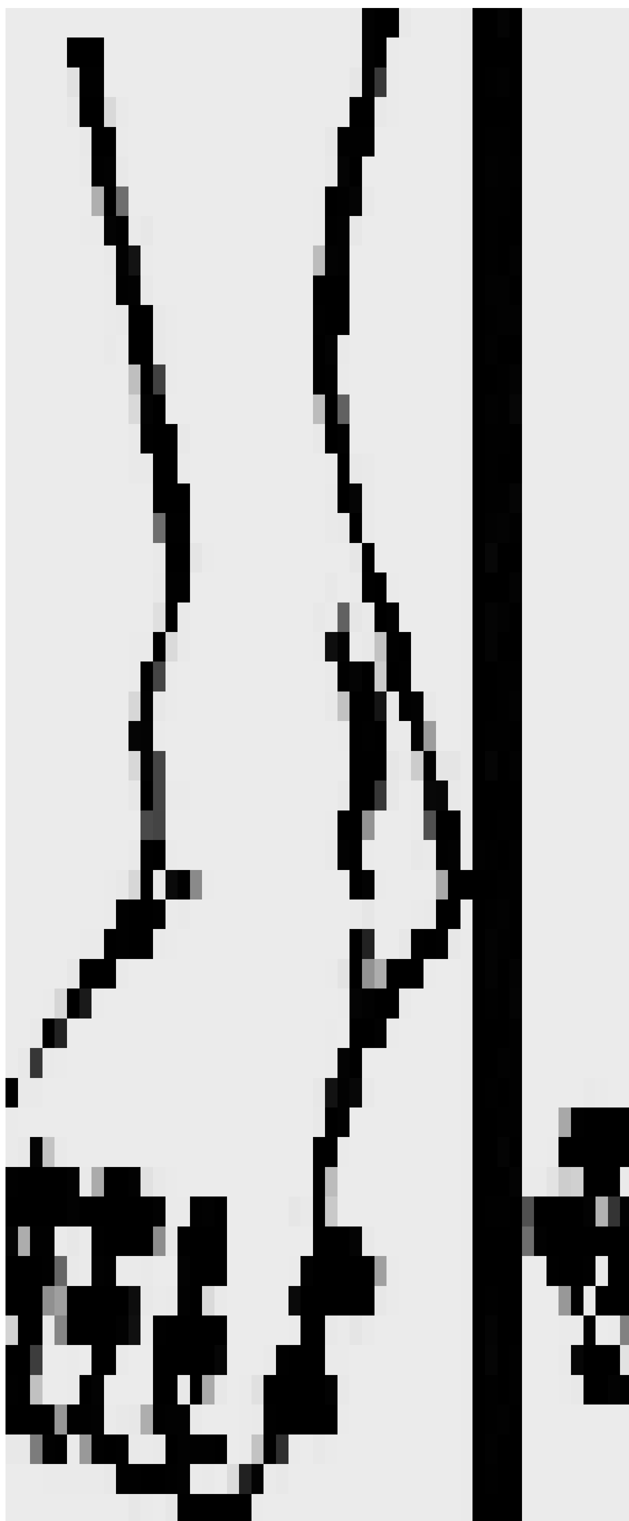
Autotratare.

Puncte de apăsare pe partea din (iţi şi din spate a degetelor de la picioare i ire:

Se apasă cu degetul mare şi cu degetul arătător mâna stângă. Se aşază degetul mare pe primul| degetului mare de la picior, iar arătătorul e acestuia din urmă. Se apasă moderat cu a degete de la mână, trei secunde. Apoi aşezaţi ui mare de la mână la baza unghiei degetuli de la picior, iar degetul arătător pe partea dir a degetului. Apăsaţi din nou timp de trei secunde Apăsaţi lateral cu degetul mare şi cu cel arătători l os. După trei secunde de apăsare, treceţi la a| i os. Celelalte degete de la picior se tratează şi mod, deci de sus în jos şi apoi din lateral.

Alte două puncte importante se află pe gleznă.

Puncte de apăsare în lateralul degetelor (exterior-interior)



Aşezaţi piciorul drept pe podea, aplecaţi-vă uşor spre pentru a putea ajunge cu mâna la picior.

Masajul tămăduitor.

Glezna.

Tratare:

Aşezaţi degetul mare de la mâna dre spatele gleznei drepte, în adâncitura dintre gfj tendonul lui Ahile, iar degetul mare stâng î corespunzător, în spatele gleznei stângi a picior. Celelalte degete cuprind partea super labei piciorului. Se va apăsa de două ori câte secunde.

Puncte de apăsare pe gleznă nit.

Autotratare.

Talpa piciorului.

La finalul operaţiilor la piciorul drept se vor trata patru mcte Shiatsu pe talpă. Aşezaţi-vă comod pe scaun, cu: iorul drept peste genunchiul stâng.

 Iritare:

Apucaţi piciorul cu ambele Mini şrl mari într-un punct aflat pe o mediană imaginară în eminenţei plantare. Aici apăsaţi trei secunde, Apoi se să într-un punct aflat pe aceeaşi linie, în partea cea subţire a tălpii, tot trei secunde, înaintaţi în sus până iodul tălpii, iar în final într-un punct lateral, pe lungul oi tălpii. In fiecare se va apăsa trei secunde.

Rvaţie:

Abia după ce aţi terminat tratarea completă a piciorului drept, începeţi cu cel stâng, efectuând xerciţiile descrise la coapsă, gambă şi mai jos.

Puncte de apăsare pe talpă.

Masajul tămăduitor.

Mâinile.

Continuăm cu aplicarea tehnicii Shiatsu asupra membrelor superioare. Pentru tratarea mâinii drepte folosiţi mâna stângă.

Tratare:

Degetul mare se apasă adânc în axila! Iar degetele arătător, mijlociu şi inelar se a| l partea din exterior a braţului, pe muşchi. S. simultan şi cu degetul mare şi cu celei ‘ înaintează trei lăţimi de deget pe linia tn; muşchi de-a lungul osului în jos. Se continuă l atingerea ultimului punct de pe linie, chiar i cotului. Distanţa dintre puncte este întotdeauna 1 lăţimi de deget, iar durata apăsării, de trei se


A.

Puncte de apăsare pe partea interioară a braţului.

Autotratare.

Pentru a trece la tratarea antebraţului, acesta se Hoşte spre interior, astfel încât degetul mare să fie „tieptatânjos.

1’ flfnre:

Degetul mare va fi în aşa fel aşezat la curbura ului, încât celelalte trei degete să ajungă la partea orioară a muşchiului antebraţului. După o apăsare trei secunde, înaintaţi cu trei lăţimi de deget spre heietura mâinii. Degetul mare rămâne pe partea Tioară a muşchiului, celelalte degete, pe partea ii moară. După încă trei secunde de apăsare, untati în jos.

Puncte de apăsare pe partea interioară a antebraţului.

Masajul tămăduitor.

Dosul mâinii.

Pentru efectuarea exerciţiilor pentru dosul mâinii, s» depărtează degetele de la mâna dreaptă, cu palma în jos.

Punctele Shiatsu se află între tendoanele ce leagi încheietura mâinii de degete.

Puncte de apăsare pe dosul mâinii.

Tratare:



Se aşază degetul mare de la mânai punctul Shiatsu aflat între rădăcina degetuip^p şi rădăcina degetului arătător de la mâna^^ffepââ. Degetul arătător al mâinii stângi se va aşeza fiftâhctul corespunzător de pe palmă. Acest punct foarte sensibil la apăsare, va fi apăsat puternic timp de trei secunde.

Autotratare » ‘ Aşezaţi degetul mare în adâncitura dintre degetul iir. Itâtor şi degetul mijlociu. Degetul arătător va fi plasat di; partea cealaltă, în palmă. Se va apăsa moderat iirnp de trei secunde.

Alte două puncte sunt aşezate puţin mai în faţă, ‘Itimul aflându-se între cele două încheieturi. Apăsarea. I dura câte trei secunde.

Punctele Shiatsu corespunzătoare dintre degetul iijlociu şi inelar şi dintre inelar şi degetul mic vor fi. Itate în acelaşi mod.

Puncte de apăsare pe degete l a final vom trata degetele, în acest scop, depărtaţi rteleşirelaxaţi-le.

Masajul tămăduitor.

Tratare: partea din faţă şi par articulaţii a degetului mare, între degetul arătător de la mâna stângă. Durata apăsaţii este? I secunde. Apoi aşezaţi degetul mare de la mâna sts pe rădăcina unghiei degetului mare de la

dreaptă. Arătătorul stâng se află pe partea cealalf degetului. Se apasă trei secunde. Tot trei secund^ apasă din lateral prima articulaţie, în acelaşi moc apasă moderat în partea laterală a unghiei timp def secunde.

Se procedează la fel pentru toate degetele: întâi prima articulaţie, apoi a doua, apăsare de sus şi de jos, apoi din lateral.

Toate exerciţiile pentru braţ, mână şi degete se vor repeta şi pentru partea stângă.

Exerciţii de încheiere.

După această autotratare completă, acordaţi-vă timp pentru câteva exerciţii de încheiere, efectuate în poziţia culcat.

Observaţie:

Aceste mişcări de final sunt importante pentru mărirea efectelor autotratării.

V.

Autotratare.

Exerciţiile au următoarea ordine:

Aşezaţi-vă pe podea cu braţele întinse spre spate.

Braţele vor fi întinse cât de mult se poate. Degetele de la picioare sunt îndreptate înainte, astfel încât glezna să fie întinsă, în această poziţie, număraţi până la cinci.

Braţele rămân întinse, degetele de la picioare sunt îndreptate în sus.

Rămâneţi cinci secunde în această poziţie.

Relaxaţi braţele şi picioarele.

Apoi, cu mâinile întinse şi relaxate, respiraţi adânc pe nas. Plămânii trebuie să se umple cu aer.

Ţineţi-vă respiraţia puţin, iar apoi lăsaţi aerul să iasă pe gură. Repetaţi acest exerciţiu de două ori.

Abia după ce v-aţi relaxat în această poziţie cel puţin cinci minute, vă ridicaţi încet.

TaTratarea altei persoane cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratarea completă a altei persoane cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Prin tratarea altei persoane se eliberează energii nebănuite.

Este o senzaţie completă, resimţită de întregul corp şi care atinge toate meridianele clasice. Meridian este un termen aparţinând tehnicii de vindecare chineze şi desemnează canalul din interiorul corpului prin care trece energia. Se porneşte de la ideea că pentru fluxul de energie sunt necesare douăsprezece meridiane, pentru a trăi în armonie şi a rămâne sănătos.

Cei care simt efectele Shiatsu, descoperă calea spre relaxare, spre senzaţia de bine şi spre stocarea de energie. Cei care aplică tehnica Shiatsu trăiesc o experienţă unică, prin dăruirea de energie şi prin atingerea unei stări plăcute cu ajutorul mâinilor.

Observaţie:

În cazul tratării complete a corpului sunt apăsate şi puncte care prin tratare cauzează o anumită durere.

Tratarea altei persoane cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Aceste aşa-numite puncte „Au-weia” sunt răspândite i io întreaga suprafaţă a corpului şi sunt sensibile în mod sptcial la presiune.

Punctele „Au-weia” sunt situate în acele locuri unde se întâlnesc marile artere cu nervii şi folosesc drept ecluze principale pentru meridiane.

Aceste puncte se află pe partea superioară a umerilor, pe partea superioară a omoplaţilor, în axile, la ildăcina degetului mare, pe muşchii şezutului, pe vârful: potului şi în partea interioară a genunchiului.

Tratarea altei persoane.

Părţile superioare ale umerilor.

Puncte de apăsare pe partea superioară a umerilor.

Aşezaţi-vă în faţa partenerului, astfel încât să ajungeţi uşor la partea superioară a umerilor.

Tratarea altei persoane f r «f «re.

Hnctu ™ft la.

Palpaţi cu degetul mare de la mâna stâne nctul central de pe umărul partenerului. Acesta st la o distanţă de aproximativ patru lăţimi de dege| gât, imediat sub muşchiul mare al umărului. Ape. Ozaţi degetul mare de la mâna dreaptă deasupr|I ighiei degetului mare de la mâna stângă. Apăsaţi d||: I ori câte trei secunde.

Itrvaf/e;

Acesta este un punct „Au-weia”, sensibil, în acest punct cheie îşi au originea adesea crampele musculare din zona spatelui sau a umerilor înspre ceafă. Partenerul trebuie să vă spună când aţi atins acest punct.

Acelaşi exerciţiu se efectuează şi pentru umărul pt.

Partea din spate a umerilor.

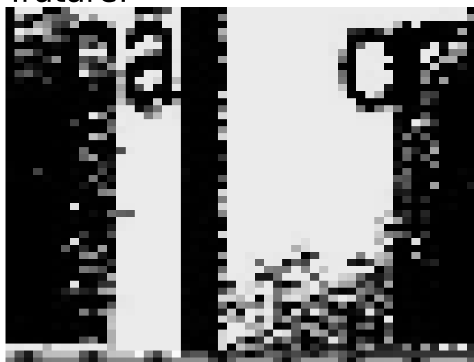
Palpaţi pe partea din spate a umărului drept de-a lungul omoplatului până ajungeţi la colţul interior superior.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe partea din spate a umărului.

Tratarea altei persoarv.

Tratare:



Ţj degetul mare de la mâna stângă exac acel punct, iar degetul mare de la mâna dreă deasupra unghiei acestuia Apăsaţi de trei secunde.

Pentru a apăsa în punctul de pe omoplatul stâraşezaţi în mod corespunzător degetul mare de la mâ dreaptă şi apăsaţi cu cel de la mâna stângă.

Baza craniului.

Partenerul se aşază pe podea pe abdomen, ţ dumneavoastră deasupra lui cu picioarele depărtate, ast^ încât să puteţi lucra uşor cu mâinile pe spatele partenerul^ Aplecaţi-vă uşor şi îndoiţi genunchii.

Tratare: » W^ (IP|WWI «^*» WWWMBB1 «BI.

Puneţi degetul matongpa mâna stângă peşti jetul mare de la mâna dreaptă. Apăsaţi în punctul re se află imediat sub baza craniului pe mijlocul Sperior al cefei. Apăsaţi de trei ori câte trei secunde.

Observaţie:

Acest punct este jmportant pentru irigarea cu sânge a creierului, îl puteţi apăsa singur de mai multe ori pe zi, atunci când observaţi că vă cuprinde oboseala.

Masajul tămăduitor.

Punct de apăsare la baza craniului.

Ceafa.

Pentru tratarea cefei rămâneţi deasupra partenerului.

Tratare:

Aşezaţi degetele mari pe partea superioară a muşchiului mare, care se află de-a lungul coloanei vertebrale în dreapta şi în stânga de la ceafă către umeri, Primul punct se află acolo unde fibrele musculare trec spre cap. Cu ambele degete mari se va apăsa puternic în dreapta şi în stânga câte trei secunde. Apoi mergea -cu degetele mari către gât două lăţimi de deget. Apăsaţi din nou timp de trei secunde. Procedaţi în aceiaşi mod la distanţe de două lăţimi de deget. Ultimele puncte se află acolo unde muşchii ajung la umeri.

Tratarea altei persoane.

Puncte de apăsare pe ceafa.

Coloana vertebrală.

Pentru tratarea coloanei vertebrale rămâneţi în acenaşi poziţie faţă de partener. Dacă această poziţie vă solicită prea mult, puteţi să îngenuncheaţi lângă partener şi să vă aplecaţi asupra acestuia, lăsând ca întreaga dumneavoastră greutate să fie suportată de picioare.

Tratare: începeţi cu tratarea coloanei vertebrale. Aşezaţi degetul mare de la mâna dreaptă în adâncitura care se află imediat sub osul proeminent de la capătul superior ah coloanei vertebrale, acolo unde se trece la următoarea vertebră. Apăsaţi moderat timp de trei secunde. Imediat sub‘ acest punct se află următoarea adâncitură a coloanei î vertebrale. Acolo aşezaţi degetul mare de la mâna stângă. După trei secunde de apăsare puneţi degetul mare de la mâna dreaptă în punctul următor în acelaşi mod. Procedai astfel, de-a lungul coloanei vertebrale până la cocds.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe coloana vertebrală.

Tratarea altei persoane în dreapta şi în stânga coloanei vertebrale.

Pentru următorul şir de exerciţii partenerii se aşază în ucelaşi mod ca pentru exerciţiul de tratare a coloanei virtebrale, descris anterior.

Puncte de apăsare în dreapta şi în stânga coloanei vertebrale.

Masajul tămăduitor.
Tratare:
Aşezaţi degetul mare de la mâna stângă la tf0i centimetri de coloana vertebrală, în partea stângă, iar degetul mare de la mâna dreaptă în partea dreapsIf După ce apăsaţi moderat trei secunde în ambele părţi, mergeţi mai jos cu două lăţimi de deget, pentru a apăsa din nou.



Astfel, înaintaţi de-a lungul coloanei vertebrale până la şezut. Alte două linii de puncte se află la doi” centrimetri în dreapta şi în stânga primelor. Acestea vor trata în acelaşi mod.
Omoplaţii în adâncitura din mijlocul omoplatului se află un punct care reacţionează imediat la presiune. Acesta este un punct „Au-weia” a cărui tratare duce la atenuarea durerilor datorate inflamării serozităţii oaselor şi rigidităţii gâtului.
Aşezaţi ambele degete mari adâncitura din mijlocul omoplatului. Apăsaţi de dou câte două secunde. Apoi efectuaţi acelaşi exe, pentru omoplatul stâng.
SS&e^WSSrfKlisa. Ii —r-if-toJ^-glfeaflMfh’-ir-l-‘. – ‘:’: f * i, * wo*
Tratare:
Tratarea altei persoane.
Şezutul.
Puncte de apăsare pe şezut.
Pentru tratarea părţii din dreapta a şezutului, îngenuncheaţi lângă şoldul drept al partenerului, iar pentru partea din stânga a şezutului, lângă şoldul stâng.
Masajul tămăduitor.
Tratare:



Palpaţi zona superioară a muşchilor şezi >lo unde se face trecerea către spate. Daca nerul simte o sensibilitate mai puternicăjjş acest j eia”, înseamnă că aţi găsit locul. Jb vor abele degete mari unul peste altul sâT^e va ternic de două ori câte trei secunde.

Partea posterioară a coapsei.

Pentru a efectua aceste exerciţii la coapsa dreaptă, îngenuncheaţi lateral lângă piciorul partenerului, întâi se va trata complet piciorul drept, iar apoi se va trece la tratarea celui stâng, conform descrierilor de mai jos.

Puncte de apăsare pe partea posterioară a coapsei.

Tratarea altei persoane.

Tratare:

Punctele care se apasă se află pe partea din mijloc a spatelui coapsei, pe o linie imaginară între

* şezut şi genunchi. Ambele degete mari se vor aşeza, unul lângă altui, în cei mai de sus punct, la trecerea dintre şezut şi picior. După o apăsare de trei secunde, 8e va înainta din ce în ce mai jos către următorul punct de apăsare, până la genunchi. Distanţa dintre puncte iste de două lăţimi de deget.

Partea exterioară a coapsei.

Punctele de pe partea exterioară a coapsei încep lăturai de sub oasele şoldului şi continuă până la genunchi, „‘ linie dreaptă.

I uitare:

Aşezaţi ambele degete mari unul lângă celălalt în I mai de sus punct al liniei. Apăsaţi adânc trei ‘<nnde. Apoi înaintaţi în direcţia genunchiului, cu on, i lăţimi de deget, în acest mod înaintaţi, cu apăsări i rate trei secunde, până la genunchi.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe partea exterioară a coapsei.

Tratarea altei persoana.

Puncte de apăsare pe partea interioară a coapsei.

Masajul tămăduitor.

Partea interioară a coapsei.

Pentru a trata partea interioară a coapsei drepte îngenuncheaţi lângă piciorul stâng al partenerului, în acesi fel puteţi să ajungeţi peste piciorul stâng, la parte; i interioară a piciorului drept.

Aşezaţi ambele degete mari pe partea interioare‘ piciorului, în mijloc. Apăsaţi adânc, înaintaţi câte două lăţimi de deget până la genunchi. Se repete 3ăsarea pe o linie imaginară până la genunchi.

Gamba.

Gamba dreaptă va fi tratată asemănător cu coapsa, îngenuncheaţi în faţa piciorului drept al partenerului.

*

Atingeţi cu ambele degete mari partea superioară a gambei, imediat sub partea din spate a genunchiului. Apăsaţi puternic două secunde. Apoi înaintaţi două lăţimi de deget, pe o linie imaginară, în direcţia călcâiului şi apăsaţi din nou. Procedaţi în acelaşi mod până atingeţi ultimul punct de pe linia gambei, care se află acolo unde se lărgeşte muşchiul, deasupra călcâiului.

Tratarea altei persoane.

Puncte de apăsare pe gambă.

Glezna.

Pentru a putea trata glezna piciorului drept, îngenuncheaţi în aşa fel lângă piciorul drept, încât corpul dumneavoastră să se afle în faţa picioarelor partenerului.

Ţintare:

Apiecaţi-vă uşor înainte şi aşezaţi degetul mân j la mâna dreaptă în partea interioară a gleznei, îr| iîncitura dintre gleznă şi tendonul iui Ahiie.

În punctul corespunzător aflat în partea exteriiră a gleznei aşezaţi degetul mare stâng. Apăsaţi moderat trei secunde. După o scurtă pauză, apăsaţi din nou.

L.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe gleznă.

Talpa piciorului.

Şi pentru tratarea tălpii, aşezaţi-vă la picioarele partenerului.

Pe talpă se află patru puncte Shiatsu importante. Trei dintre ele se află pe o linie care traversează talpa în lungul ei. Apăsând în aceste puncte se măreşte irigarea cu sânge a corpului, acest lucru având ca efect atenuarea oboselii. Al patrulea punct se află în bolta pe care o formează talpa, mai sus, lateral faţă de primul punct.

Tratarea altei persoane.

Tratare:

Apucaţi piciorul cu ambele mâini şi aşezat degetele mari unul lângă altul chiar lângă proeminenţa călcâiului. Aici apăsaţi trei secunde. Apoi palpaţi punct aflat pe aceeaşi linie, în partea cea mai subţire 1 ‘Ipii. Aici apăsaţi puternic trei secunde. Al treilea pune i află chiar sub podul tălpii. Apăsaţi trei secunde: el punct. A rămas doar punctul din bolta tălpii jăsaţi şi aici cu degetele mari unul lângă celălalt, trej îcunde.

Puncte de apăsare pe talpă.

După ce aţi terminat tratarea completă a piciorului drept, începeţi cu cel stâng şi apăsaţi în punctele corespunzătoare celor descrise pentru piciorul drept, în ceeaşi ordine şi cu aceeaşi durată.

Masajul tămăduitor.

Gâtul ‘

Exerciţiile următoare privesc partea din faţă a corpului. De aceea, cel tratat se aşază comod pe spate. Cel care tratează se aşază în genunchi, lângă trunchiul celui tratat, pentru a avea mai uşor acces la gâtul acestuia.

Tratare:



Părţile laterale ale galului vor fi tratate pe o suprafaţă întinsă. Nu trebuie atinse anumite puncte, d întreaga zonă a gâtului trebuie tratată cu apăsări uşoare până la moderate. Se aşază degetele arătător şj mijlociu, de-o parte şi de alia a gâtului, sub maxilar, lângă marginea superioară a traheei. Se va apăsa pe muşchi uşor, timp de două secunde. Mai departe mergef cu degetele de-a lungul gâtului, în direcpa umerilor. Se va apăsa tot timpul uşor câte două secunde. Când aţi ajuns te umeri, întoarceţi-vă spre maxilar, dar puţin mai în spate, ureche, în ultima parte, linia tratată va fi chiar sub ureche.

Puncte de apăsare pe gât.

Tratarea altei persoane.

Partea superioară a braţului.

Punctele de pe partea superioară a braţului se află pe i linie care traversează braţul de la partea exterioară a iotului până la mijlocul încheieturii mâinii.

Ţintare:

Aşezaţi degetele mari unul lângă celălalt, pe. Partea exterioară a cotului, prinzând braţul cu degetele. J Acest punct de la cot va fi apăsat adânc trei secunde.

Puncte de apăsare pe partea superioară a braţului înaintând câte două lăţimi de deget, apăsaţi câtel 11 oi secunde în fiecare punct de pe linie. Ultimul punct se‘ iilă în mijlocul încheieturii mâinii, pe partea exterioară.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe antebraţ.

Tratarea altei persoane.

Dosul mâinii.

Pentru efectuarea exerciţiilor pentru dosul mâinii, iurtenerul depărtează degetele de la mâna dreaptă, cu inima în jos. Punctele Shiatsu se află în adânciturile dintre iHiidoanele ce leagă încheietura mâinii de degete.

L uitare:

Se aşază degetul mare de la mâna stângă în netul Shiatsu aflat între rădăcina degetului mare şi lăcina degetului arătător. Degetul arătător al mâinii mgi se va aşeza în punctul corespunzător de pe imă. Acest punct foarte sensibil la apăsare, care 10 un punct „Au-weia”, va fi presat puternic pentru i secunde.

Aşezaţi degetul mare în adâncitura dintre degetul itător şi degetul mijlociu. Degetul arătător va fi plasat > partea cealaltă, în palmă. Se va apăsa moderat ip de trei secunde. Alte două puncte sunt aşezate iţln mai în faţă, ultimul aflându-se între cele două hoieturi. Apăsarea va dura câte trei secunde, iurtele Shiatsu corespunzătoare dintre degetul iu şi inelar şi dintre inelar şi degetul mic, vor fi în acelaşi mod.

Masajul tămăduitor.

Puncte de apăsare pe dosul mâinii.

Degetele.

Conform artei vindecării din Extremul Orient, degetele se află în interdependenţă cu organele interne. Astfel, prin apăsarea lor, funcţiile organelor pot fi influenţate pozitiv.

Puncte de apăsare pe degete.

Tratarea altei persoane.

Tratare:

Se ia mâna dreaptă a partenerului şi se începe de la degetul mare. Cu degetele dumneavoastră mare şi arătător ţânep partea din faţă şi partea din spate a primei articulaţii a degetului mare. Apăsaţi moderat timp de trei secunde. Apoi, aşezaţi degetul mare la rădăcina unghiei degetului mare drept al partenerului. Arătătorul se află de partea Cealaltă a degetului mare. După trei secunde de apăsare, ipăsaţi prima articulaţie din lateral. Apoi se vor apăsa timp le trei secunde părţile laterale ale unghiei degetului mare.

În acest mod se vor trata în ordine celelalte degete, întotdeauna, se va apăsa întâi prima, iar apoi a doua «rticulaţie a fiecărui deget, întâi de sus şi de jos apoi din Inloral.

Antebraţul.

Punctele Shiatsu de pe antebraţ se află pe o linie imnginară între cot şi încheietura mâinii.

Ţintare:

Se aşază ambele degete mari unul lâftgă celălalt, n mijloc, pe partea interioară a cotului partenerului, iar ’alte degete cuprind articulaţia, în acest punct se păsa puternic pentru trei secunde. Partenerul dum- ‘oastră trebuie să simtă o presiune destul de mare, Masajul tămăduitor

„având în vedere că acesta este un punct „Au-weia”. Înaintaţi cu degetele mari două lăţimi de deget şi apăsaţi din nou pentru trei secunde. Trataţi fiecare punct aflat la distanţă de două lăţimi de deget până la

«încheietura mâinii. Ultimul punct se află în mijlocul j părţii inferioare a încheieturii mâinii.

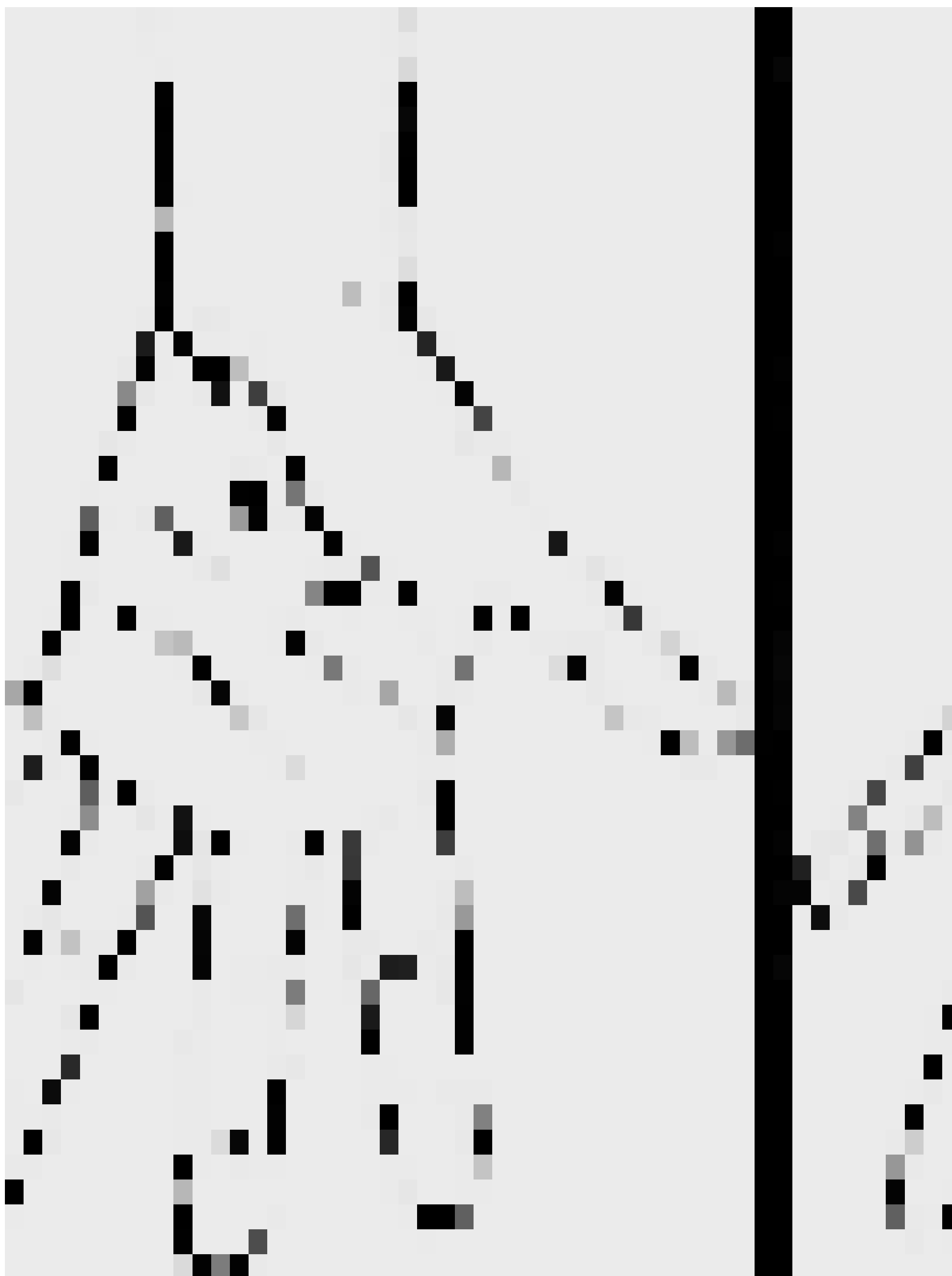
Puncte de apăsare pe interiorul antebraţului.

Tratarea altei persoane.

Palma în palmă există trei puncte Shiatsu importante. Primul se «Hă pe mijlocul muşchiului perniţei de la baza degetului mare. Al doilea punct se află alături, acolo unde muşchiul perniţei de la baza degetului mare trece spre palmă. Al treilea punct se află exact în mijlocul palmei. Exact acest al treilea punct este cel mai important pentru atingerea unei mai bune vitalităţi a corpului.

Tratare:

Ţineţi în aşa fel mâna partenerului, cu palma îndreptată în sus, încât să puteţi ajunge uşor cu degetele mari la punctele de tratat. Aşezaţi degetele mari unul lângă celălalt, în pnmul punct şi apăsaţi puternic trei secunde. Procedaţi la fel şi în cazul celorlalte puncte apăsând tot trei secunde.



După terminarea exerciţiilor pentru partea dreaptă, nşezaţi-vă lângă partenerul dumneavoastră în partea stângă şi repetaţi toată seria de exerciţii pentru partea superioară a braţului, a antebraţului, a mâinii şi a degetelor, în aceeaşi ordine.

Puncte de apăsare în palmă.

Masajul tămăduitor.

Interiorul părţii superioare a braţului ‘

Aşezaţi-vă la aproximativ 30 centimetri de şoldul drept al partenerului, pentru o tratare comodă a părţii superioare a braţului. Partenerul întinde braţul în lateral şi roteşte partea interioară în sus. Primul punct Shiatsu se află la axilă. De acolo o linie de puncte traversează braţul până la cot.

Tratare: ‘ft.

P Apăsaţi cu degetul mare drept la axilă timp de două secunde. Dacă aţi atins punctul corect, partenerul va reacţiona, pentru că acesta este un punct „Au-weia”.

Următorul punct se află în partea de sus pe interiorul braţului. Aici se vor aşeza ambele degete mari, unul lângă celălalt şi se va apăsa puternic trei secunde.

Se vor trata toate punctele de pe linie aflate la o distanţă de două lăţimi de deget până la cot. De fiecare dată se va apăsa trei secunde cu degetele mari.

Întâi se va trata partea superioară a braţului drept, iar apoi se va trece la cel stâng.

Tratarea altei persoane.

Puncte de apăsare pe interiorul părţii superioare a braţului.

Masajul tămăduitor.

Partea din faţă a coapsei îngenuncheaţi lângă piciorul drept al partenerului, astfel încât să ajungeţi uşor la coapsă. Punctele Shiatsu de pe partea din faţă a coapsei se află pe mijlocul muşchiului pe o linie care porneşte de la articulaţia şoldului până la un punct situat deasupra genunchiului.

Tratare:

Aşezaţi degetele mari unul lângă celălalt în cel mai înalt punct al liniei şi cuprindeţi cu mâinile muşchiul coapsei. Apăsaţi puternic trei secunde, înaintaţi câte două lăţimi de deget în jos, apăsând în fiecare punct timp de trei secunde, ^

Puncte de apăsare pe partea din faţă a coapsei.

Tratarea altei persoane.

Partea din faţă a gambei.

Pe gambă există două linii de puncte de tratat. Prima linie se află chiar lângă tibie, pe partea exterioară a piciorului şi se întinde de la un punct de sub genunchi până la partea din faţă a gleznei.

A doua linie este paralelă cu prima, pe partea interioară a tibiei, de la genunchi până la partea interioară a gleznei.

Tratare: începeţi de la partea exterioară şi aşezaţi ambele degete mari unul lângă celălalt sub genunchi în punctul dintre tibie şi muşchi. Celelalte degete cuprind piciorul. Apăsaţi trei secunde puternic. Următorul punct se află la o distanţă de trei lăţimi de deget mai jos. Şi aici apăsaţi puternic trei secunde, în acelaşi mod trataţi toate punctele de pe linie până la gleznă. Procedaţi ia fel şi pe partea interioară a tibiei.

Puncte de apăsare pe partea din faţă a gambei.

Masajul tămăduitor.

Partea superioară a labei piciorului îngenuncheaţi în aşa fel lângă piciorul drept al partenerului încât să ajungeţi cu mâinile uşor la laba piciorului acestuia.

Tratare:

Puncte de apăsare pe partea superioară a labei piciorului.

Aşezaţi ambele degete mari unul lângă celălalt la aproximativ 5 centimetri de baza degetelor, între tendoanele primelor două degete de la picioare. Cete lalte degete se află pe talpă sub acest punct. Apăsaţi moderat trei secunde, înaintaţi până la jumătatea distanţei faţă de degete şi apăsaţi din nou moderat trei secunde. Al treilea punct se află la capătul adânciturii dintre degetul mare şi al doilea deget de la picior, în mod asemănător procedaţi şi la celelalte adâncituri dintre tendoanele degetelor.

Tratarea altei persoane.

Degetele de la picioare.

Ca şi în cazul degetelor de la mâini, punctele de apăsare de pe degetele de la picioare se află între articulaţii, sus, jos şi lateral.

Tratare: «_

Aşezaţi degetul mare drept pe prima parte a degetului mare de la picior, iar degetul arătător de partea cealaltă a lui; apăsaţi trei secunde. Apoi aşezaţi degetul mare pe rădăcina unghiei, iar arătătorul de partea cealaltă a degetului mare de la picior. Şi aici apăsaţi moderat timp de trei secunde. Reveniţi la prima parte a degetului mare de la picior. Apucati-l din lateral cu ajutorul degetului mare şi al celui arătător, apoi strângeţi-l. Strângep în acelaşi mod şi a doua parte a degetului. Continuaţi cu celelalte degete de la picior, tratând întâi partea de sus, apoi partea de jos şi părţile laterale.

Puncte de apăsare pe degetele de la picioare îngenuncheaţi în partea cealaltă şi efectuaţi toate exerciţiile pentru picior şi laba piciorului, după modelul descris mai sus.

Masajul tămăduitor.

Partea superioară a capului.

Pentru a efectua aceste exerciţii pentru cap, îngenuncheaţi în faţa capului partenerului. Distanţa trebuie să permită tratarea cu mâinile întinse.

Tratare:

Puncte de apăsare pe partea superioară a capului.

Aşezaţi ambele degete mari pe mijloc, la rădăcina părului. Apăsaţi moderat trei secunde, înaintaţi pe linia de mijloc spre creştetul capului cu două lăţimi de deget. Apăsaţi şi aici trei secunde. Procedaţi în acelaşi mod până la creştetul capului. Reveniţi la rădăcina părului. Aşezaţi degetele mari în dreapta şi în stânga liniei de mijloc în puncte aflate la o treime din distanţa către părţile laterale ale capului. Apăsaţi moderat timp de trei secunde, înaintaţi cu degetele mari paralel cu linia de mijloc câte două lăţimi de deget către creştetul capului. După o apăsare de trei secunde mergeţi mai departe până când depăşiţi puţin creştetul capului. In final mergeţi pe o altă linie în a doua treime a jumătăpi capului, în acelaşi mod.

Tratarea altei persoane.

Fruntea.

Pe frunte se află cinci linii de puncte poziţionate vertical. Prima linie traversează fruntea pe mijloc de la rădăcina părului în jos. Următoarea pereche de linii este paralelă şi se termină în mijlocul sprâncenelor. Ultima pereche de linii, de asemenea, paralele, se termină în partea exterioară a sprâncenelor.

Puncte de apăsare pe frunte.

Tratare:

Aşezaţi degetele mari unul lângă celălalt pe mijii la rădăcina părului şi apăsaţi moderat trei secunde. Apoi înaintaţi două lăpmi de deget şi apăsaţi din nou timp de trei secunde. Ultimul punct de pe această linie se află Intre sprâncene. Aduceţi degetele mari din nou la rădăcina părului şi aşezaţi-le exact deasupra mijlocului sprâncenelor. Şi, pe această linie, înaintaţi câte două Iflţimi de deget până la sprâncene, în cazul ultimelor linii din dreapta şi stânga se procedează la fel.

Masajul tămăduitor.

Ochii.

Ambii ochi ai partenerului se vor trata simultan cu degetele arătătoare. Dacă este cazul îndepărtaţi lentilele de contact. Punctele de tratat se află în orbite şi pe pleoape (închise).

P Tratare:

Puncte de apăsare la ochi.

Aşezaţi degetele arătătoare pe marginea superioară a orbitelor, lângă nas. Apăsaţi uşor trei secunde. Duceţi arătătorul spre exterior o lăţime de deget. Apăsaţi din nou uşor trei secunde, înaintaţi către exteriorul orbitelor păstrând distanţa de o lăţime de deget între puncte. Apoi aşezaţi degetele arătător şi mijlociu pe pleoapele închise şi apăsaţi foarte uşor.

Tratarea altei persoane.

Pentru tratarea ochilor aşezaţi-vă lângă şoldul partenerului.

Tratare:

Apăsaţi cu ambele arătătoare uşor pe marginea inferioară a orbitelor lângă nas. Apoi înaintaţi o lăţime de deget spre exterior şi apăsaţi din nou. La distanţă fe o lăţime de deget se va repeta apăsarea, până când jungeţi la marginea exterioară a orbitei.

Gura şi bărbia.

Există patru puncte Shiatsu în jurul gurii. Primul se aflo între marginea inferioară a nasului şi buza superioară.

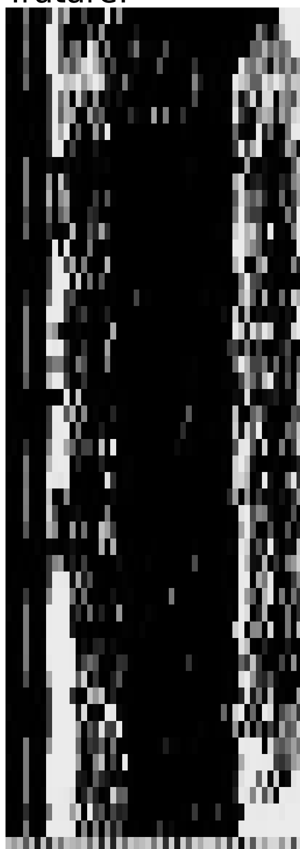
Al doilea şi al treilea punct formează o pereche şi se află are la trei lăţimi de deget distanţă de colţul gurii, pe u’iji. Al patrulea punct se află în adâncitura bărbiei, între «i inferioară şi vârful bărbiei.

Puncte de apăsare în zona gurii şi bărbiei.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Apăsaţi moderat cu degetul mare drepffţunct) dintre nas şi buza superioară pentru trei secuntfii; Apoi apăsaţi cu ambele degete mari simultan punctele aflate lângă colţul gurii. La final apăsaţi, de asemeiţea, trei secunde în punctul dintre buza inferioară şâ vârful bărbiei.

Partea inferioară a bărbiei.
Puncte de apăsare pe partea inferioară a bărbiei.
Tratarea altei persoane.
Tratare:
$& i>.
Punctul de sub bărbie se află în spatele plffrdin faţă a mandibulei. Aşezaţi buricul degetului drept mijlociu ia două lăţimi de deget de vârful bărbiei, sub bărbie în adâncitură. Apăsaţi moderat de două ori câte trei secunde.
Tâmplele.
Punct» de apăsare la tâmptă.
Pentru a trata tâmplele cât mai bine îngenuncheaţi în spatele capului partenerului.
Masajul tămăduitor.
Tratare:

În zona tâmplelor se observă o uşoară ad citură. Aşezaţi în acele puncte arătătoarele cu deget» mijlocii deasupra acestora. Apăsaţi de două ori c trei secunde în ambele părţi simultan.
Obrajii.
Ultimele puncte Shiatsu se află pe osul molar.
Puncte jde apăsare ptpbrajl.
Tratarea altei persoane.
Tratare:

Aşezaţi degetele mijlocii deasupra unghiilor arătătoarelor. Simultan apăsaţi moderat în partea dreaptă şi în partea stângă, pe marginea exterioară a nasului timp de trei secunde, înaintaţi o lăţime de deget către exterior şi apăsaţi din nou trei secunde, înaintaţi încă de două ori câte o lăţime de deget şi apăsaţi. 2

Exerciţii de încheiere.

Aşezaţi-vă în spatele persoanei tratate. Persoana tratată stă întinsă pe podea cu faţa în sus, cu braţele întinse în spate. Apucaţi mâinile şi trageţi-le către dumneavoastră, în acelaşi timp partenerul inspiră adânc pe nas, îşi umple plămânii cu aer şi întinde picioarele şi degetele de la picioare. După puţin timp eliberaţi mâinile în timp ce partenerul expiră pe gură şi relaxează întregul corp. Acest exerciţiu va fi repetat de şase ori.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shâatsu.

Lipsa poftei de mâncare.

Mulţi oameni suferă din când în când de lipsa poftei de mâncare. Acesta nu este un motiv de îngrijorare. Chiar dacă suferiţi de răceli sau dereglări ale digestiei, gravitatea lipsei poftei de mâncare nu trebuie exagerată, în asemenea cazuri, pofta de mâncare revine de la sine. Natura a făcut în aşa fel încât organismul să se ajute singur şi, după trecerea bolii, foamea să revină.

Problemele apar atunci când cauzele sunt insuficienţa salivei sau a sucului gastric. De asemenea, irigarea insuficientă cu sânge a stomacului poate conduce la lipsa cronică a poftei de mâncare. Aceste funcţii dereglate trebuie corectate.

Tratare:

Se tratează cu toată mâna măî întâi stomacului între ombilic şi marginea inferioar sternului. Se va avea grijă ca muşchii abdomenuli nu fie încordaţi. Se vor realiza mişcări circulare timij 30 de secunde. După odihnirea mâinii pe abdor apăsaţi moderat cu ambele mâini de trei ori.

Acest exerciţiu se va realiza o dată pe dimineaţa, în pat după trezire. Celelalte puncte Shişjiu vor fi tratate de trei ori pe zi cu aproximativ o f fi înainte de masă.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul lipsei poftei de mâncare.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Atingeţi cu degetele punctul de trecere di la ultima coastă spre stratul moale de grăsime de suj| aceasta. Apăsaţi acest ţesut moale cu degetele de ori în direcţia coastelor. După aproximativ o săpjpmână de aplicare regulată a tehnicii Shiatsu, ţesutul din îeeaipnă se va afâna. Pofta de mâncare va reveni de la sine.

Astmul.

Există diferite forme de astm. În primul rând astmul aduce cu sine o insuficienţă în respiraţie. Există o permanentă luptă cu tuşea şi cu nevoia de aer. Există teama de a te îneca în orice moment.

Observaţie: ^

Crizele de astm pot avea trei cauze diferite: astmul bronşic, astmul cardiac şi renal.

Cea mai des întâlnită formă de astm este astmul bronşic. Cele mai fine ramificaţii ale plămânilor, bronhiile, se încordează, ceea ce duce la inflamarea mucoaselor. Din punct de vedere simptomatic apare ca o respiraţie rapidă, superficială, corelată cu extenuare. *

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu în cazul astmului bronşic, cauza este adesea o alergie (polen, fân sau părul animalelor). Astmul cardiac nu are nici o legătură cu alergiile. Din cauza unei leziuni valvulare cardiace sângele se blochează în plămâni, fapt ce duce la insuficienţă respiratorie. O formă mai rară de astm este astmul renal. Astmul renal apare datorită problemelor la rinichi sau dereglării metabolismului, în acest caz, respiraţia adâncă, îngreunată şi lentă este tipică. Tehnica Shiatsu poate fi aplicată la accesele acute de astm şi pentru prevenirea acestuia. Cel mai important punct se află pe mijlocul pieptului exact pe stern.

Tratare:

Puncte Shiatsu în cazul astmului.

Palpaţi cu degetele până când găsiţi punctul de pe a Ipatra coastă legată de stern. Apăsaţi puternic şi în acelaşi [timp deplasaţi pielea încolo şi-ncoace. În cazul unui acces făcut este „suficientă activarea scurtă a acestui pi.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Un alt punct important se află pe marginea superioară a claviculelor, în partea stângă şi în partea dreaptă. Trebuie să palpaţi clavicula începând de la stern. Punctul se află acolo unde clavicula prezintă o curbură. Printr-o apăsare puternică deplasaţi pielea încolo şi-ncoace. Pentru prevenire se recomandă tratarea de trei Dană la cinci ori zilnic.

Observaţie:

Pentru a determina cauzele şi forma astmului trebuie să consultaţi un specialist.

Durerile între vertebre.

Durerile între vertebre au devenit aproape o afecţiune generală. Aceste cartilagii tampon dintre vertebre sunt supuse astăzi mai mult ca oricând unei împovărări enorme. Lipsa de mişcare, sarcinile împovărătoare la locul de muncă precum şi o greutate mare a corpului solicită din ce în ce mai mult coloana vertebrală. Cartilagiile tampon suni suprasolicitate, iar spatele şi muşchii abdomenului nu mai fac fată.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Observaţie:

Durerile între vertebre sunt o afecţiune tipică gradului nostru de civilizaţie. Exerciţiile Shiatsu pot doar atenua aceste dureri. Dacă un disc dintre vertebre se deplasează sau se fisurează apare o afecţiune ce nu poate fi tratată prin tehnica Shiatsu. Totuşi, durerile cauzate de atingerea nervilor din zonele respective sunt tratabile.

Pentru a trata coloana vertebrală, trebuie să cereţi ajutorul unei alte persoane. Punctele Shiatsu sunt greu de rttins şi de tratat de către cel care suferă. Acesta din urmă imbuie să se aşeze pe abdomen într-o poziţie comodă.

11 atare:

Se palpează cu atenţie zona dureroasă. Se poaIn observa că în zona din imediata apropiere a durerii musculatura este întărită. Prin ciocăneli uşoare se încearcă eliminarea acestei încordări. La o jumătate de < se va trata această zonă pentru aproximativ 30 de înde; procedeul se repetă de mai multe ori. ^

Masajul tămăduitor.

Puncte Shiatsu în cazul durerilor între vertebre.

Pentru tratarea în continuare, trebuie să fiţi foarte] atenţi cum vă apropiaţi de zonele dureroase.

Tratare:

Acolo unde îşi au originea durerile, se va, palpa lateral pe coloana vertebrală, între dou%vertebj| se află o adâncitură, unde se va apăsa uşoK până%ând se simte durerea. Acest loc se va freca din jumătate în jumătate de oră.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul durerilor între vertebre.

Alte puncte Shiatsu se află pe partea din faţă a corpu-9! De aceea, se pot trata uşor şi de către cel în cauză.

Tf/tre;

W Pentru început se va trata un punct, care se află distanţă de două lăţimi de deget sub sterrfeţ naţi uşor cu degetul. Apoi, ciocăniţi cu buricul tului în jurul ombilicului.

^ «^î*, *^ *~ ^. Îlk. JjjiJiL.

I cazul majorităţii durerilor, datorită acestui fel de se observă o atenuare treptată a durerii. Cu toate

acestea, pe termen lung nu ajută decât o schimbare de atitudine şi învăţarea regulilor cu privire la poziţia corectă a spatelui.

Incontinenţa urinară.

Incontinenţa urinară se manifestă la copii, în cele mai diverse forme.

În cazuri destul de rare, incontinenţa urinară este cauzată de inflamări ale vezicii sau ale căilor urinare. Diagnosticul se stabileşte de către medic, iar tratarea se realizează tot de către acesta.

Durează puţin şi o dată cu tratarea inflamării incontinenţa urinară dispare.

Observaţie:

Cea mai des întâlnită cauză a incontinenţei urinare este o tulburare psihică.

În acest caz, atitudinea dumneavoastră faţă de copil trebuie modificată. Pedepsirea, ameninţările şi reproşurile sau promisiunile de recompense nu au nici un sens. Pentru că nici un copil nu face intenţionat în pat; cauzele pot fi

lipsa iubirii, gelozia copilului pe ceilalţi fraţi, certuri în familie sau probleme la şcoală. Copilul nu realizează aceste corelaţii.

Cea mai bună soluţie este să discutaţi cu copilul. Tehnica Shiatsu poate fi de ajutor în rezolvarea problemei.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul incontinenţei urinare.

Observaţie:

Toate punctele se vor trata cu apăsări uşoare sau prin ciocanire. Pielea copiilor este mai sensibilă şi reacţionează la cea mai uşoară apăsare.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Pentru început trataţi trei puncte în drşijptjjl în stânga coloanei vertebrale. Direcţia este de sy|tff jos. Apoi se tratează sternul, de asemenea, de sus în jos. Cel mai bun moment este cu aproximativ o g|| înainte pulcare.

Alte puncte se află pe partea din faţă a corpului.

Puncte Shiatsu în cazul incontinenţei urinare.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare:

—. > *

Aşezaţi mâna pe jumătatea inferioară a menului persoanei tratate. Aici se află vezica. Apăsaţi uşor timp de cinci secunde.

Prin efectuarea acestor două exerciţii, vezica este stimulată să se descarce. Astfel, pericolul incontinenţei urinare în timpul somnului este îndepărtat.

Conjunctivita.

Ochii sunt printre cele mai sensibile organe ale corpului omenesc. ^ De aceea, apare o reacţie rapidă când ochii sunt iritaţi, în timpul frecării ochilor, pot pătrunde impurităţi. Rezultatul este adesea inflamarea conjunctivei. Şi alergiile la polen, păr de animale sau praf pot duce la iritaţia^conjunctivei sau la conjunctivită.

În cazul conjunctivitei, tehnica Shiatsu apare ca o măsură de completare a tratamentului medical. Tratarea ochilor trebuie să se realizeze întotdeauna de către medic, în ciuda tentaţiei de a vă scărpina, trebuie evitată frecarea ochilor, pentru că acest lucru provoacă prelungirea bolii.

Tratare:

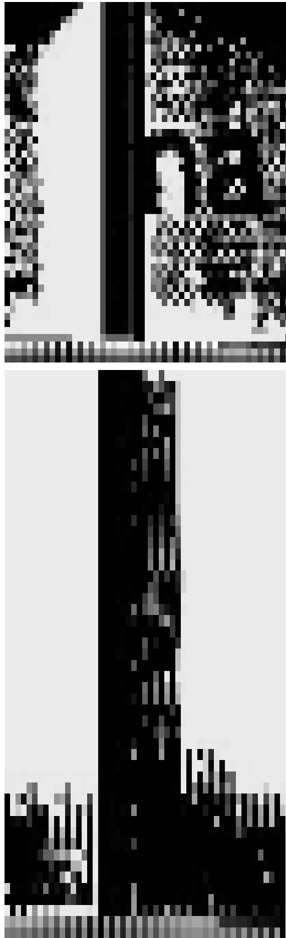
Ambele puncte de apăsare se află imediat sub; ureche. Apăsaţi puternic şi repetat la nivelul lobului urechii, într-o adâncitură dintre două oase. Aţi atins punctuljgrect, dacă simţiţi o durere surdă.

Masajul tămăduitor.

Puncte Shlatsu în cazul conjunctivitei.

Indicaţie: în cazul conjunctivitei acute, aceste puncte, de-o parte şi de alta a capului, trebuie apăsate cât mai des posibil.

Alte trei puncte se află pe mână. Tratare:



Întâi se va trata mâna stângă, apoi mâ dreaptă, în cele trei puncte, în următoarea ordine: depresiunea între degetul mare şi arătător; punctul de lângă unghia degetului arătători punctul de lângă unghia degetului mare.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul conjunctivite!

Şi aceste puncte trebuie tratate de mai multe ori pe zi, pentru a atenua conjunctivita acută.

Tensiunea arterială ridicată.

Mult timp, tensiunea arterială ridicată a fost privită ca o afecţiune tipică înaintării în vârstă.

Observaţie:

În decursul vieţii, vasele de sânge se strâmtează datorită depunerilor de calcar, în plus, flexibilitatea arterelor se reduce, iar pereţii interni ai acestora devin rigizi şi fragili. Rezultatul este creşterea tensiunii arteriale.

Masajul tămăduitor.

De aceea, în special oamenii mai în vârstă suferă de aşa-numita arterioscleroză. În ultimii ani, afecţiunea s-a răspândit din ce în ce mai mult în rândul oamenilor mai tineri. Stresul are o influenţă negativă asupra stării fizice.

Observaţie:

Stresul la locul de muncă şi în viaţa personală reprezintă un factor de iritare a sistemului nervos vegetativ.

Acest sistem nu funcţionează arbitrar. Comportamentul poate da informaţii despre o afecţiune. Manifestările pot; fi: nervozitatea, starea de iritare, capacitatea scăzută de concentrare. Dacă aceste simptome sunt trecute cu vederea şi nu se iau măsuri, apar afecţiuni fizice pe termen lung, condiţionate spre exemplu de tensiunea arterială?‘ ridicată.!

T.

Observaţie: \par   Simptomele tensiunii arteriale ridicate sunt pielea înroşită, neatenţie, respiraţie agitată, insuficienţa respiratorie, valori ridicate ale pulsului. Aceste senine trebuie tratate cu seriozitate.

Prin aplicarea în mod regulat a tehnicii Shiatsu, pe termen lung se poate normaliza tensiunea arterială.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare: a’

Puncte Shiatsu pe gât.

Apăsaţi cu ambele degete mijlocii de trei ori câte zece secunde într-un punct care se află în mijlocul prelungirii regiunii occipitale. Apoi deplasaţi-vă degetele spre dreapta şi spre stânga spre exterior, până la marginea exterioară a muşchilor care pornesc de la umeri spre cap. Acolo aşezaţi degetele arătător, mijlociu şi inelar unul peste celălalt şi apăsaţi de trei ori câte trei secunde. Un alt punct Shiatsu important se află în bazinul gastric. Cu cele trei degete, arătătorul, mijlociul şi inelarul de la ambele mâini se va apăsa de zece ori câte zece secunde sub stern, în bazinul gastric, în final, cu degetul mare şi cu arătătorul de la mâna dreaptă se va strânge şi se va trage de buricul degetului mijlociu de la mâna stângă, în mod asemănător se va proceda şi cu mijlociul de la mâna dreaptă.

Masajul tămăduitor.

Punct Shiatsu în bazinul gastric.

Punct Shiatsu pe degetul mijlociu.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tensiunea arterială scăzută.

Simptomele tipice pentru tensiunea arterială scăzută sunt oboseala permanentă, senzaţiile de ameţeală, palpitaţiile şi dificultăţile de concentrare.

Observaţie:

Tensiunea arterială poate fi atât de scăzută, încât creierul să nu mai fie irigat suficient.

Urmarea este adesea leşinul, atunci când sunteţi plecat şi vă ridicaţi brusc. Astfel de probleme sunt tratate cu ajutorul medicamentelor. Tensiunea creşte, dar pot părea efecte secundare. Tehnica Shiatsu apare ca o iternativă sau o măsură suplimentară.

Tratare: fmffy* ‘„ scv „V* ^ „^*s^ * *^ ^” ^Slill^ îW^|ţ*’ 5*1^*3^5’W’*’ ~^’*$ I*”

Există patru puncte Shiatsu pe o linie verticală în mijlocul regiunii occipitale. Primul punct se află la trecerea gâtului spre cap. Al doilea punct

exact în mijlocul regiunii occipitale, iar celelalte, mai sus, la trei li’iţimi de deget. Fiecare punct va fi apăsat puternic timp i le trei secunde cu ambele degete mijlocii aşezate unul peste celălalt. Un alt punct se află la jumătatea liniei ntre umeri şi prelungirea gâtului. Se va apăsa moderat imp de trei secunde în ambele părţi.

Ftâ.

Masajul tămăduitor.

Punct Shiatsu între umeri şi gât.

Punct Shiatsu în regiunea occipitală.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Greaţa.

Adesea efectele secundare ale unei călătorii se concretizează într-o afecţiune: răul de călătorie, manifestat prin senzaţia de rău şi greaţă. Mai departe pot apărea agitaţia, nervozitatea sau chiar senzaţii de teamă. Tehnica Shiatsu propune o tratare simplă şi verificată.

Tratare:

Puncte Shiatsu pe ceafă.

Apăsaţi puternic cu degetele mijlocii aşezate und peste altul pentru trei secunde în punctul Shiatsu aflat pe ceafă la trecerea dintre gât spre cap. Apoi înaintaţi puţin spre exterior pentru a trata trei puncte aflate, unul sub altul, pe marginea exterioară a muşchiului din spate al gâtului. Apăsaţi puternic, tot pentru trei secunde, Masajul tămăduitor.

Bronşita.

Bronhiile sunt mici ramificaţii în plămâni, care duc spre trahee. La nivelul celei de-a patra vertebre din zona pieptului, traheea se împarte în două ramuri, care la rândul lor se scindează continuu până la bronhii.

În interiorul celor mai mici ramuri, numite şi alveole, are loc schimbul dintre oxigen şi azot. Sângele elimină azotul şi preia oxigenul.

Inflamarea mucoaselor bronhiilor se numeşte bronşită. Se manifestă prin tuse, respiraţie dureroasă, durere de cap şi febră.

Observaţie:

Bronşita poate avea mai multe cauze, în cazul tusei alergice de exemplu, polenul, părul de animale, diverse mirosuri şi praful conduc la inflamarea mucoaselor, respectiv la tuse. Şi tuşea fumătorilor este o formă de bronşită. Fumul inhalat irită mucoasele.

Tratare:

La nivelul celei de-a patra coaste de sus, sternul1 are o mică ndicătură. Puteţi găsi punctul dacă număraţi de sub gât în ps patru coaste.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul bronşitei în acest loc, pielea se va mişca în sus şi-n jos de douăzeci de ori. Repetaţi exerciţiul de cinci ori pe zi.

După tratarea punctului de pe stern, ordinea celorlalte puncte trebuie respectată cu exactitate: întâi la gât, apoi sub stern.

Masajul tămăduitor,

Puncte Shiatsu în cazul bronşitei.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare: iinile vor fi aşezate pe gât în aşa UT încât degetele să stea direct pe ureche. Folosiţi degetul mare la nivelul laringelui. În ambele părţi se va ciocăni cu presiune joasă, de jos în sus de-a lungul gâtului. Repetaţi acest exerciţiu de trei ori pe zi. ^

Ultimul punct se află direct sub stern şi încheie exerciţiul zilnic de tratare.

Tratare:

Dacă simţiţi ceva chiar sub ţesutul moale de sub stern, ciocăniţi cu buricul degetului de cinci ori la rând, tot de trei ori pe zi. Ţ.

În urma tratării regulate rezultatele nu vor întârzia să apară.

Diarea.

Abia când suferiţi de diaree, conştientizaţi efectul pe care îl are starea intestinului asupra psihicului. Este foarte important să aveţi o digestie sănătoasă.

Tratare: i Primul punct Shiatsu se află în adâncitura dintre partea interioară a gleznei şi călcâi. Seifncepe cu piciorul stâng. Apăsaţi puternic în acel pună Repet^ exerciţiul pentru piciorul drept. Apoi trataţi punctul

pe partea interioară a gambei exact la mijlocul distanţei dintre partea interioară a gleznei sj genunchi. Pentru aceasta, aşezati-vă în aşa fel încât din poziţia aplecat înainte să puteţi atinge aceste două puncte simultan cu ambele mâini. Apăsaţi până când apare durerea.

Pentru următorul punct aşezaţi un picior peste celălalt. Apăsaţi cu degetul mare şi cu arătătorul pielea dintre degetul mare şj degetul următor de la picior şi mişcaţi timp de treizeci de secunde încofo şi-ncoace. Întâi piciorul stâng, apoi piciorul drept.

Puncte Shiatsu în cazul diareii.

Tratare:



În continuare va fi tratată o întreagă linie de puncte ce începe de la, degetul mare şi se întinde pe a până la cot. Cu buricele

degetelor de la mâna cealaltă; va exercita o presiune de intensitate medie, timp de z «= secunde. Se tratează mâna stângă, apoi mâna dreapt.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Privind punctele tratate până acum, aţi observat probabil că tehnica Shiatsu are efecte de la distanţă. Punctele Shiatsu nu se găsesc în imediata apropiere a organelor asupra cărora au efect.

Tratare:

Puncte Shiatsu în cazul diareii.

Ultimul punct important se află pe intestin. Ciocăniţi cu degetele la o palmă mai jos de ombilic. Astfel stimulaţi activitatea intestinului subţire.

Masajul tămăduitor.

Răceala.

Boala care apare cel mai des este răceala, cu simptomele tipice: răguşeală, dureri în gât, strănut, tuse, febră, dureri de cap şi de membre. Starea generală este proastă.

Mulţi oameni îşi dau seama, din experienţă, în ce perioadă sunt mai expuşi pericolului de a răci.

— Cu patru până la şase săptămâni înainte de anotimpul critic, trebuie început tratamentul preventiv şi regulat Shiatsu.

Observaţie:

Răceala apare ca rezultat al scăderii energiilor.

Tratare:

Primele puncte se află pe partea din faţi a gâtului. Ciocăniţi simultan cu buricele degetelor de-o parte şi de alta a glandei tiroide timp de douăzeci de secunde.

Următorul punct se tratează în cazul diverselor forme de boală.

Tratare:



CiocTBIWilltan cu arătătoarei de aproximativ zece ori. Unul dintre efed este eliberarea nărilor.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în caz de răceală.

Tratare:

Pentru tratarea următorului punct, aşezaţi mâna pe umărul opus. Degetul mare trebuie să se afle la prelungirea gâtului, iar degetul mic la articulaţia umărului. Buricul degetului mijlociu se află în punctul Corect. Se apasă puternic cu degetele şi se deplasează ielea încoace şi-ncolo de zece ori.

Apoi se tratează celălalt umăr.

Masajul tămăduitor.

Puncte Shiatsu în caz de răceală.

Un alt punct se află pe abdomen.

Tratare:

Palpaţi cu degetele sternul în jos^ub stern, la aprox mativ doi centimetri, se apasă puternic cu degetele de trei ori.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în caz de răceală.

Poate apărea o senzaţie de durere. Totuşi, nu se va înunţa la apăsarea regulată a acestui punct, deoarece stfel se întăreşte rezistenţa.

Masajul tămăduitor.

Tratare: j4 %*f.

Ultimele puncte se află pe mâini. Depărtaţi degetele. Cu degetul mare şi arătător de la cealaltă mână apăsaţi dosul palmei şi podul palmei în acelaşi timp. Apăsaţi puternic de cinci ori, la fiecare.

Puncte Shiatsu în caz de răceală.

Aceste puncte trebuie activate din timp în timp, astfel prevenindu-se răceala.

L.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Oboseala.

De regulă, oboseala fizică şi psihică conduce la declanşarea unui mecanism care semnalează nevoia de odihnă şi, în acelaşi timp, este un semnal de atenţionare împotriva suprasolicitării.

Observaţie:

Dacă oboseala este depăşită prin forţa voinţei, corpul apelează la rezervele de energie. Astfel, timpul necesar pentru refacere se măreşte.

Exerciţiile Shiatsu nu trebuie efectuate pentru a mări fazele necesare refacerii. Tehnica Shiateu se aplică în cazul stărilor de oboseală cauzate de dereglări vegetative sau hormonale sau datorate de exemplu lipsei de chef, dezgustului şi lipsei de motivaţie.

Tratare:

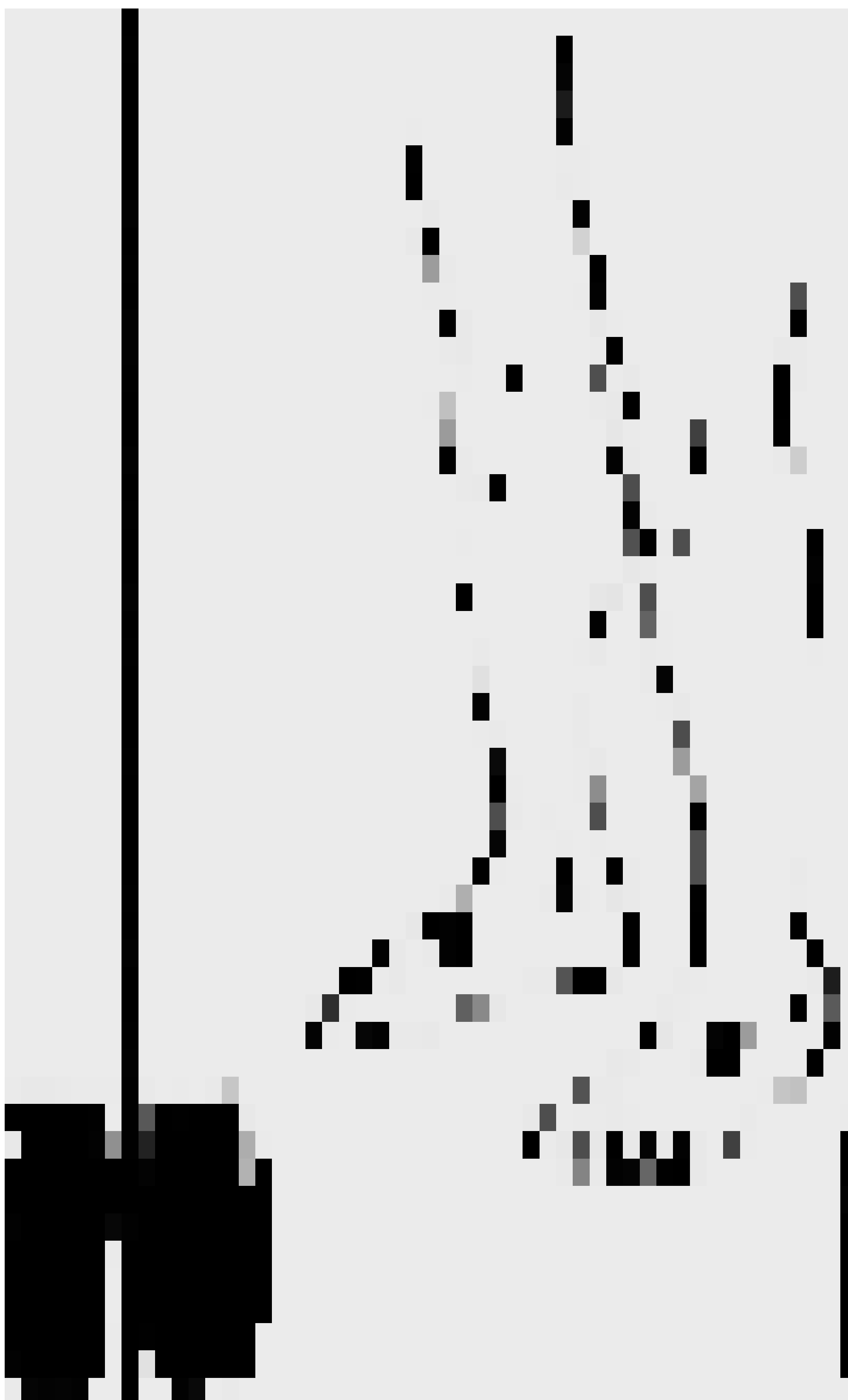
Cu degetul mare şi cu arătătorul se va apăsa fiecare Ueget de la piciorul drept pe partea exterioară şi pe partea interioară, în trei puncte.

Un alt punct se află exact în mijlocul încheieturii piciorului şi se va apăsa de trei ori câte trei secunde. Cu degetele mari aşezate unul lângă celălalt se va apăsa pe o linie descrisă de patru puncte aflate pe talpă, de-a lungul boitei acesteia.

Alte trei puncte se află pe tendonul lui Ahile, începâr de la călcâi şi până la trecerea tendonului spre muşchiul gambei. Mai departe, găsim trei puncte sub ambele glezne ale piciorului. Acestea se vor apăsa unul după celălalt o dată, trei secunde.

Puncte Shiatsu pe încheietura piciorului.

Puncte Shiatsu pe degete şi pe talpă



Pentru început se tratează complet piciorul drept, iar apoi se trece la cel stâng.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii ShiatjB.
Puncte Shiatsu pe tendonul lui Ahile şi la glezne.
Febra.
Atunci când apare, febra este un semn că ceva nu este în regulă cu corpul nostru.
Observaţie:
Febra arată că metabolismul corpului s-a intensificat, iar rezistenţa este la maximum. Astfel se produce mai multă căldură.
Aceste măsuri de autoapărare ale corpului îndreptate împotriva otrăvurilor, viruşilor sau bacteriilor, nu trebuie reprimate prematur. Doar atunci când inima sau circulaţia sângelui sunt periclitate, se recomandă luarea de medicamente.
Masajul tămăduitor.
Temperatura corpului se măsoară cel mai bine rectal, timp de trei minute.
Observaţie:
Divizarea temperaturilor: sub 36 grade Celsius: temperatură sub normal; între 36 şi 37 grade Celsius: temperatură normală; între 37 şi 38 grade Celsius: temperatură uşor ridicată; între 38 şi 39 grade Celsius: febră medie; între 39 şi 40 grade Celsius: febră mare; peste 40 grade Celsius: febră foarte mare, periculoasă.
Tehnica Shiatsu poate fi aplicată în caz de febră, pentru a atenua efectele care apar o dată cu aceasta senzaţia de rău, lipsa poftei de mâncare, dureri de cap sau oboseală.
Tratare:
Apăsaţi pe partea exterioară a braţu idoit, lângă cot. Apăsaţi puternic în adâncitura cele două oase, timp de trei secunde, în caz de aplicaţi această tehnică de trei ori pe zi, la a braţe.
Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.
Puncte Shiatsu în caz de febră.
Pentru a putea dormi mai bine atunci când aveţi febră, trataţi punctul următor.
Tratare:
Depărtaţi degetele uneia din mâini. Cu degetuf îare şi arătătorul celeilalte mâini apăsaţi de cinci or câte trei secunde în punctul dintre degetul mare şj arătător. Se vor trata ambele mâini, una după cealaltă, Puncte Shiatsu în caz de febră.
Masajul tămăduitor.
Următorul punct se va activa de asemenea înainte de culcare.
Puncte Shiatsu în caz de febră.
Tratare:
Din poziţia aşezat, palpaţi coloana vertebrală în zona gâtului spre cap. Chiar înainte de rădăcina părului se simte cea mai de sus vertebră. Apăsaţi uşor în acel punct de cinci ori câte două secunde.
Următoarele puncte Shiatsu se află pe gambă, pe muşchii gambei. Şi această zonă se va trata înainte de culcare.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.
Tratare:
*” * „f.
Aşezaţi un picior peste celălalt astfel încât să ajungeţi uşor la gambă. La jumătatea gambei, î cuprindeţi muşchiul cu mâna şi apăsaţi uşor, ca atunci, când masaţi, de cinci ori,»
Puncte Shiatsu în caz de febră.
Ultimul punct tratat în caz de febră se va activa dimineaţa, la trezire.
Masajul tămăduitor.
Tratare:
Puncte Shiatsu în caz de febră.
Palpaţi începând de la urechi, de-a lungul rădăcinii părului, în direcţia coloanei vertebrale. Imediat după lobul urechii se află un os. După acest osr veţi întâlni o adâncitură. Apăsaţi puternic cu buricul degetelor de cinci ori câte două secunde. Daşă şâ peste câteva minute simţiţi încă o presiune în acel loc” înseamnă că aţi găsit punctul corect. Aceste puncte de| lângă urechi se vor trata simultan.
Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.
Răguşeala.
Există mai multe cauze pentru răguşeală. Senzaţia de zgâriere în gât şi pierderea vocii pot fi rezultatul răcelii, scarlatinei, difteriei sau tusei convulsive. Se poate ajunge la iritarea bronhiilor, a nasului, a faringelui şi desigur a coardelor vocale. Dar şi de teama răguşelii se poate ajur. Yd la pierderea vocii.
Observaţie:
Tehnica Shiatsu ajută împotriva tuturor formelor de răguşeală. Totuşi, dereglarea organică se va trata de către un specialist.
Tratare:
Cu degetele arătătoarei ale ambelor mâini palpaţi de la nivelul mărului lui Adam spre gât în jos. Acolo unde se arcuieşte glanda tiroidă, în imediata apropiere, în partea dreaptă şi partea stângă se află două puncte. Apăsaţi uşor de două ori câte trei secunde. Glanda tiroidă este sensibilă. Următoarele puncte se află sub primele. Palpaţi cu degetele în jos, până când ajungeţi la claviculă. Aici apăsaţi moderat de cinci ori câte trei.
Masajul tămăduitor.
B
Puncte Shiatsu pe gât.
Observaţie:
Punctul de pe ceafă este dificil de localizat, deoarece nu este sensibil la apăsare. Se află sub locul unde începe regiunea occipitală. Cel mai bine găsiţi punctul dacă apăsaţi uşor cu mai multe degete, în mod egal, întreaga ceafă.
Un alt punct Shiatsu este localizat pe partea din faţă a corpului. Acesta va fi tratat şi în cazul apariţiei altor simptome.
Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.
Puncte Shiatsu pe ceafă Tratare:

Palpaţi sternul înceflnf de sus^colo‘Wfarir termină sternul începe o zonă moale şi adâncă. Bazinul gastric aflat acolo se apasă puternic de trei ori trei secunde. ||f.

Observaţie:

Se aşteaptă până când persoana răguşită tuşeşte. Dacă coardele vocale sunt afectate, tuşea este mai răguşită. Dacă răguşeala este condiţionată psihic sau nervos, tuşea sună normal, în acest caz, se va trata încă un punct.

Masajul tămăduitor.

Tratare:



Îndoiţi uşor braţul, pentru a forma o cută la cot. Acolo unde se termină cuta, pe partea interioară a cotului, se află un punct sensibil la apăsare. Apăsaţi puternic acel punct de trei ori consecutiv, câte trei secunde, cuprinzând cotul cu palma, astfel încât degetul mare să ajungă exact în acel punct. Se vor trata ambele mâini cel puţin de trei ori pe zi, iar în caz de răguşeală puternică şi mai des.

Punct Shiatsu în bazinul gastric.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Punct Shiatsu pe braţ: întărirea muşchiului inimii.

Muşchiul inimii este cel mai solicitat muşchi al corpului. El pompează neîntrerupt sânge în tot corpul şi are grijă ca toate organele să primească oxigen şi substanţe nutritive. Un organism fără o inimă funcţională nu ar putea supravieţui. De aceea, menţinerea unei inimi sănătoase este şi mai importantă. Dar, dereglările organice precum infarctul, inflamarea muşchiului inimii, disfuncţiile valvulei cardiace sau spasmele nu pot fi eliminate prin tehnica Shiatsu.

J.

Masajul tămăduitor.

Observaţie:

Tratarea inimii cu ajutorul tehnicii Shiatsu are o acţiune preventivă, în sensul că împiedică apariţia bolilor de inimă datorită întăririi acesteia, în cazul bolilor deja existente, tehnica Shiatsu are efecte de completare a celorlalte tratamente. Durerile pot fi atenuate.

Puncte Shiatsu în bazinul gastric şi pe partea interioară a braţului.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare: f.

Palpaţi sternul. Acolo unde simţiţi ţesutul moale al bazinului gastric, apăsaţi moderat timp de trei secunde. Partea interioară a braţului stâng se va

apăsa mai uşor. Începeţi de la cot şi apăsaţi câte trei secunde pe o linie care merge în sus către axilă. Alte trei puncte se află pe o linie între axilă şi claviculă. Apăsaţi moderat fiecare punct timp de trei secunde.

’ ~

Rinita alergică.

Rinita alergică este una dintre afecţiunile alergice cel mai des întâlnite, mai ales între aprilie şi octombrie. Polenul din aer provoacă reacţia alergică.

Observaţie: în cazul unei alergii, corpul este mai sensibil la anumite substanţe. Rezistenţa este suprasolicitată.

Simptomele sunt ochi înlăcrimaţi, nas înfundat, dureri de cat şi o senzaţie generală de rău.

În cazul rinitei alergice, tehnica Shiatsu poate fi aplicată ca măsură de prevenire. De regulă, rinita alergică apare în fiecare an în aceeaşi perioadă. Cu patru săptămâni înainte de acea dată, începeţi tratarea Shiatsu.

Masajul tămăduitor.

Tratare:

Primele două puncte sunt localizate pe nas. Puneţi degetul mare şi cel arătător puţin mai jos de rădăcina nasului, Acolo unde stau ochelarii pe nas, masaţi puternic de trei ori douăzeci până la treizeci de secunde.

Apoi se va trata tot de trei ori câte douăzeci până la treizeci de secunde pielea dintre nas şi buza superioară.

Puncte Shiatsu în cazul guturaiului.

Ultimele două puncte se află tot pe faţă, dar sunt dificil de localizat.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare:

Palpaţi cu degetele în faţa urechii, acolo unde ar începe favoriţii, dacă aţi avea o asemenea tunsoare. Mişcaţi puternic pielea în punctul sensibil la apăsare, care se află unde începe osul. În acest loc frecaţi pielea de trei ori, cinci până la zece secunde.

Chiar dacă tehnica Shiatsu este aplicată în primul rând cu rol de prevenire, ajută şi în cazul guturaiului acut. Simptomele pot fi atenuate. Dar nu poate fi vorba de o vindecare rapidă.

Durerile de cap.

Durerile de cap pot avea multe cauze. Ca exemplu putem aminti răceala, stomacul deranjat, un dinte bolnav, schimbarea vremii sau o circulaţie dereglată.

În cazul durerilor de cap, tehnica Shiatsu poate aduce alinare.

Tratare:

Pe o linie medie pe partea superioară a capului* se află patru puncte, de la rădăcina părului până puţin peste creştet. Fiecare punct va fi apăsat puternic de trei ori timp de trei secunde.

Masajul tămăduitor.

Puncte Shiatsu pe cap.

Spasmele musculare.

Spasmele pot apărea în principiu la nivelul întregii musculaturi.

Observaţie:

Un spasm este o încordare involuntară a muşchilor.

Se poate manifesta prin zvâcniri scurte sau tremurături de durată. Există mai multe cauze care duc la apariţi$ spasmelor:

La bebeluşi sau copii de vârstă foarte mică, apar din cauza faptului că nu au creierul suficient dezvoltat.

Din cauza oboselii muşchilor, după o muncă solicitantă, pot apărea spasmele.

Din cauza consumului ridicat de alcool şi nicotină (consumarea acestora prea des) apar adesea spasme.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Din cauza dereglării circulaţiei, musculatura se contractă, acest lucru ducând la micşorarea cantităţii de substanţe nutritive care ajung la muşchi.

Din cauza aerului prea rece, de exemplu când înotaţi în apă rece, se pot produce spasme.

Sciatica duce adesea la spasme musculare în zona picioarelor.

În toate aceste cazuri, tehnica Shiatsu poate fi de ajutor.

Tratare:

Apăsaţi puternic timp de zece secunde în punctul care se află exact la mijlocul distanţei dintre genunchi şi bazin, în direcţia osului coapsei. Punctele de pe, ambele picioare se vor trata simultan.

Punct Shiatsu pe coapsă.

Masajul tămăduitor.

Pentru următorul exerciţiu aşezaţi-vă pe un scaun pe margine, astfel încât partea posterioară a coapsei să fie liberă.

Tratare:

Cu degetele ambelor mâini apăsat? Simultan o linie de puncte care începe de la muşchiul din spatele genunchiului şi se termină la şezut. Distanţa dintre puncte este de două lăţimi de deget. Apăsaţi puternic în fiecare punct timp de trei secunde. Muşchii vor relaxaţi.

Puncte Shiatsu pe coapsă.

Şi următoarele puncte se pot trata din poziţia aşezat.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Tratare:

Apăsaţi puternic în jurul genunchiului. Durat^ unei apăsări este de trei secunde.

Puncte Shiatsu la genunchi.

Ultimul punct, care se află la cap, influenţează un punct îndepărtat.

Tratare:

Pe partea din spate a capului, palpaţi cu mâna zona cea mai din spate. Acest punct Shiatsu nu este sensibil la apăsare şi de aceea este dificil de localizat. Pentru a-l găsi, trebuie tratată o zonă mai întinsă. Atunci când simţiţi o presiune înfundată în regiunea occipitală, înseamnă că aţi găsit punctul respectiv.

C.

Masajul tămăduitor.

Punct Shiatsu pe cap.

Dereglări ale ficatului (f.

Ficatul se află în partea dreaptă sus, în zona stomacului, sub diafragmă. El are trei funcţii importante de îndeplinit: în ficat se produce lichidul biliar, care este acumulat în vezicula biliară, în funcţie de necesităţi, acest lichid este eliberat în intestin, unde este necesar pentru digerarea grăsimilor.

Sângele care circulă prin organism este filtrat de ficat atunci când se întoarce spre inimă. Toxinele sunt lăsate în ficat.

Ficatul este cel mai mare „rezervor” de glucogen Glucogenul este folosit de muşchi pentru a putea funcţiona, dă energie, în ficat, această energie.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu este obţinută din zahărul pe care îl conţine mâncarea noastră. Dacă este necesară o anumită cantitate de glucogen, ficatul o eliberează în sânge.

Din cele explicate mai sus se observă că o dereglare a ficatului are efecte grave asupra întregului organism.

Observaţie:

Una dintre afecţiunile care apar mai des este hepatita. Simptomele sunt lipsa poftei de mâncare, absenţa scaunului, greaţa, întunecarea la culoare a urinei, îngălbenirea ochilor şi a pielii. Urmarea unei hepatite poate fi o ciroză, o atrofie hepatică.

O altă afecţiune este congestia hepatică, în acest caz, sângele se blochează în ficat, pentru că inima nu reuşeşte să preia şi să trimită mai departe sângele care vine dinspre ficat. Stomacul se balonează.

Cea mai des întâlnită afecţiune este dereglarea ficatului prin alcool. Şi, în acest caz, se ajunge adesea la ciroză.

Puncte Shiatsu în cazul afecţiunilor la ficat

în cazul tuturor acestor afecţiuni, tratarea trebuie să se realizeze de către un specialist. Tehnica Shiatsu acţionează ca o completare a tratamentului medical.

Tratare:

Pe părţile interioare ale gambelor se va apăsa puternic cu degetul într-un punct aflat exact între gleznă şi genunchi, de două ori pe zi, de zece ori, consecutiv. Ambele picioare vor fi tratate simultan.

Următoarele puncte se află pe torace. Palpaţi i cea mai de jos coastă către interiorul corpului. Când ajungeţi la capăt, treceţi la coasta superioară, în j această zonă se va apăsa uşor, în mod regulat, de-a”, lungul întregii zile câte trei secunde.

Pentru tratarea ultimelor două puncte este nevoie de încă o persoană.

Tratare:

Număraţi începând de sus, pe spate, coastele, între coasta numărul nouă şi coasta numărul zece se află aceste puncte, lângă coloana vertebrală. De trei ori pe zi apăsaţi uşor de trei ori câte trei secunde.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu în cazul afecţiunilor la flwrt.

Masajul tămăduitor.

Puncte Shiatsu în cazul afecţiunilor la (leat.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Sângerarea nazală.

Sângerarea nazală apare nu numai atunci când vă loviţi la nas, dar şi din cauză că modificările de scurtă durată din interiorul corpului sparg vinişoarele subţiri din nas. Aid putem aminti de modificări bruşte ale vremii, o schimbare sufleteasca sau o modificare drastică a alimentaţiei. Şi o tensiune arterială permanent ridicată suprasolicită venele subţiri din nas. Cel mai important punct Shiatsu tratat împotriva sângerării nazale se află la ceafă.

Tratare: ţrn. J. *>’

Palpaţi cu degetele vertebra cervicală începând din* spate în sus. La trecerea dintre ceafă şi craniu se află un os uşor proeminent. Cu degetul arătător mişcaţi cu forţă pielea din zona osului, până când Sângerarea se opreşte. Simultan trataţi cu cealaltă mână un punct aflat sub stern. Palpaţi sternul. Acolo unde începe ţesutul moale, apăsaţi potrivit de tare cu arătătorul şi mijlociul. Apăsarea trebuie să aibă loc atunci când aţi atins cel mai adânc punct al expirării.

Punct Shiatsu pe ceafă.

Masajul tămăduitor

*r rfc

5* ftJT l» î rft.

Punct Shiatsu în bazinul gastric.

Pentru prevenire, atunci când vi se întâmplă să sângeraţi des, următoarele puncte sunt importante. Pentru tratare este nevoie de încă o persoană, deoarece punctele se află pe spate.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Puncte Shiatsu pe coloana vertebrală.

Tratare: în zona toracelui se masează o linie verticală de puncte pe coloana vertebrală între umeri şi punctul unde se termină coastele. Dacă se tratează de mai multe ori acea zotră, tendinţa de a sângera este redusă, între puncte se va lăsa o distanţă de două lăţimi de deget. Fiecare punct se va apăsa puternic timp de trei secunde.

Masajul tămăduitor.

Insomnia.

Un somn sănătos este important, pentru a încheia ziua în linişte şi concentrare. Oricine cunoaşte consecinţele faptului că nu dormim suficient: oboseală permanentă, lipsa răbdării.

Pentru o regenerare bună a creierului irigarea cu sânge trebuie să fie suficientă. Shiatsu este mijlocul ideal de a obţine o irigare suficientă.

Tratare:

Pe partea din spate a capului, se apasă puternic timp de trei secunde, cu degetele mijlocii aşezate unul peste altul, un punct aflat la trecerea dintre gât spre cap. Pe lângă aceasta se întind picioarele şi se mişcă degetele în faţă şi apoi în spate, cât de mult posibil. Astfel se stimulează fluxul de sânge în picioare.

Punct Shiatsu pe ceafă.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu.

Ameţelile.

Ameţelile pot apărea din cauza unei circulaţii proaste, a unei iritaţii a labirintului din urechea interioară sau a unei paralizii ereditare a muşchilor ochiului.

În cazul unui acces acut de ameţeală, tehnica Shiatsu vine în ajutor cu tratarea unui punct.

L.

Punct Shiatsu în caz de ameţeală.

Masajul tămăduitor.

Puncte Shiatsu în caz de ameţeală ‘

Tratare:

La o distanţă de două lăţimi de deget, sub fombilic, apăsaţi cu unghia de zece ori.

Pentru un tratament de lungă durată trebuie activate mai multe puncte.

Vindecarea cu ajutorul tehnicii Shiatm.

Tratare:

Se tratează de trei ori pe zi, de jos în sus, o lini de puncte pe antebraţele drept şi stâng, linie începe la degetul mic şi se termină la cot.

Următorul punct se află pe faţă, în apropierea sprâncenelor.

Puncte Shiatsu în caz de ameţeală.

Tratare:

— Se masează cu buricul degetului mijlociu un punct aflat exact la o lăţime de deget deasupre capătului interior al sprâncene!; se masează simultan punctele de deasupra ambelor sprâncene.

Masajul tămăduitor.

Durerile de dinţi.

Tratarea cu ajutorul tehnicii Shiatsu ajută rapid la atenuarea durerilor de dinţi. De asemenea, poate fi aplicată ca măsură preventivă. Vizitarea unui dentist nu mai apare ca înfricoşătoare., *

Punct Shiatsu în caz de dureri de dinţi.

Apăsaţi puternic cu unghia degetului mare un punct pe degetul arătător, aflat lângă patul unghiei. Acest punct reacţionează la apăsare. Palpaţi până jnd simţiţi durerea datorată presiunii.

Bineînţeles că tehnica Shiatsu nu poate fi considerata un înlocuitor al tratamentului aplicat de dentist. Nu poate vindeca dinţii, dar poate ajuta la reducerea durerilor acute

SFÂRŞIT